LUGLIO 2020

GialloZafferano

la cucina nelle tue mani

IL VITELLO tonnato *cambia* SALSA

\+

31 nuovi classici per l'estate

Paella mista di carne e pesce pag. 43

114 RICETTE INEDITE

non le trovi sul sito

TARTARE dall'antipasto *al* DOLCE

ZUCCHINE e fiori *tuttofare*

CENA spagnola

Dalla paella alla crema catalana per un menu dai sapori intensi e genuini

IN EDICOLA IL 19 GIUGNO 2020

Anno 4 - N.7 - Mensile - Poste Italiane S.p.A. – Sped. in A.P – DL 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1 comma 1-Aut. MBPA/LO-NO/103/A.P./2018 -LO/MI

GRUPPO MONDADORI

Monica

Manuel

Giovanni

Silvia

Alessandro

Aurora

Silvia

benvenuti in **redazione**

Che voglia d'estate! Mai come quest'anno insieme alla colonnina di mercurio sale il desiderio di godere, per quanto possibile, di tutto ciò che la stagione può offrire. Dopo tante settimane di lockdown, vissute tra spese virtuali e consegne a domicilio, le abitudini ritrovate e i piccoli gesti quotidiani hanno ora un sapore diverso. Come quello di poter tornare al mercato, curiosare di persona tra le bancarelle ricolme di frutta, verdura, carne, pesce, formaggi e altre delizie. Se ti sei fatto prendere la mano, ti basterà sfogliare il giornale per trovare un'infinità di spunti e idee. Da pagina 12 cuciniamo i grandi classici dell'estate, dalla parmigiana alla caprese, dall'insalata di riso al roast beef, dalla pasta fredda alle verdure ripiene in versioni nuove e golose. Anguria e melone celebrano un matrimonio perfetto nella sfida tra Aurora, Manuel e Giovanni (pag. 22), mentre nelle ricette veg (pag. 64) 8 varianti rendono omaggio alle zucchine novelle e ai loro fiori delicati. E che piacere poter nuovamente invitare gli amici a cena, anche se pochi, a debita distanza e ancora meglio se en plein air: lasciati ispirare dal pranzo in terrazza a pagina 28, con tante sfiziosità allegre e colorate. E se le vacanze sono ancora un'incognita, proviamo noi a farti viaggiare con la fantasia: a pagina 40 ti portiamo in Spagna, in compagnia dei migliori piatti di tradizione, dalla paella, ai peperoni ripieni di baccalà, alla crema catalana. Se invece quello che cerchi è un po' di refrigerio, almeno a tavola, ecco servite tante ricette da gustare rigorosamente fredde: dal tiramisù ghiacciato (pag. 84) al vitello tonnato in tante varianti (pag. 34), alle tartare di carne, di pesce, di verdure e frutta (pag. 30): non hai che l'imbarazzo della scelta!

Silvia Tatozzi, giornalista

STELLE e padelle

Notizie radiose per te, caro Cancro. Hai cominciato l'anno con il **freno a mano tirato**, grazie al reticente Saturno che ti ammorba da tempo, ma ora il cielo si schiarisce. Arriva Venere a titillare il tuo intuito, lo sguardo si spalanca e, come un radar, intercetti **nuovi obiettivi** golosi e amorosi, con godibili ritmi alla moviola. Lentamente arieggi le tue stanze interiori e fai piazza pulita di quello che non ti va più, incluse le solite sperimentatissime ricette. Ora vuoi lasciarti **sorprendere** e provi i manicaretti più vari. Fai spazio per il nuovo che avanza: il gran finale col botto che tra pochi mesi, quando anche Giove e Plutone ti si leveranno di dosso, ti sorprenderà. ***S.B.***

Senza **fretta**, elimini il superfluo e crei **spazio** per imminenti super **novità**

sommario

luglio

46 Tagliata di manzo farcita in crosta di pistacchi, per un secondo da invito

29 Pasta con rucola e mazzancolle, per portare in tavola il sapore dell'estate

NEL PROSSIMO NUMERO

GRATTUGIA per il formaggio

In uscita con il numero di agosto, oltre alla rivista, troverai la grattugia per il formaggio, pratica e colorata, perfetta da portare in tavola. Grazie al **tappo dosatore con lunetta rotante**, permette infatti di versare il formaggio direttamente sui piatti; quello che avanza, invece, lo puoi conservare in frigo usando il **contenitore salvafreschezza** incorporato. Funzionale, **maneggevole e salva spazio**, sarà in edicola con il numero di agosto, dal 18 luglio, al prezzo di **6,99 euro** (rivista esclusa).

18 Dolcezza sottozero con la meringata sprint alla spagnola

la scuola di giallo

indice delle RICETTE

Antipasti, pani, pizze e impasti

Primi e piatti unici

Secondi

Contorni e salse

Dolci e bevande

DI **BARBARA RONCAROLO**

giallozafferano.it

Novità e tendenze: scopri quali sono le ricette più cliccate e condivise sul web e sui social. Il nostro è il sito di ricette che fa cucinare proprio tutti

sul sito

UN GRANDE CLASSICO

Impepata di cozze

La ricetta originale prevede soltanto due ingredienti: cozze e pepe. Nella nostra abbiamo aggiunto anche un po' di prezzemolo e qualche goccia di succo di limone.
ricette.giallozafferano.it/Impepata-di-cozze.html

RICETTE SFIZIOSE

Frittelle di zucchine

Croccanti fuori e morbide dentro, queste frittelle sono ghiotte e semplicissime da preparare. Si fa un composto con farina, lievito di birra secco, parmigiano reggiano Dop e un pizzico di sale e infine si aggiungono le zucchine grattugiate. Un tuffo in olio ben caldo e l'antipasto è servito!
ricette.giallozafferano.it/Frittelle-di-zucchine.html

sui social

IN UN MINUTO

Pasta fredda con salmone

Un primo estivo semplice ma raffinato, perfetto anche per un'occasione speciale.
www.facebook.com/GialloZafferanolive/posts/10157758841381896

VIDEO SU FACEBOOK

Parmigiana di melanzane

Solo pomodoro, melanzane, basilico e formaggio per uno dei piatti più amati d'Italia.
www.facebook.com/watch/?v=674119843150261

RECORD SU INSTAGRAM

Torta con crema al limone

Frolla, soffice margherita e crema al limone: tre strati di bontà, per una torta ottima a colazione, per merenda e come dessert.
www.instagram.com/p/B_4S193HvE4/

prossimamente

TRADIZIONALI

Olive all'ascolana

LE REGINE DELLO STREET FOOD MARCHIGIANO

GOLOSO

Rotolo al cioccolato

UN DOLCE CHE NON RICHIEDE COTTURA

Connettiti con giallozafferano

stagionature per gusti sempre diversi

DA 9 A OLTRE 20 MESI, UNA GAMMA DI SAPORI PER DARE **PERSONALITÀ ALLE TUE RICETTE**

L'abbinamento carciofi e formaggio è un classico e con la DOP più consumata al mondo puoi calibrare il risultato tra note robuste e delicate, grazie a tre diverse stagionature.

Grana Padano DOP da 9 a 16 mesi.
Il gusto è delicato e ricorda il latte.
Ideale per: grattugia, gratin, salse, carpacci, insalate e aperitivi estivi.
Si abbina con: vini bianchi giovani e frizzanti.

Grana Padano DOP oltre 16 mesi.
La pasta è più granulosa. Saporito e mai piccante, ha aromi di frutta secca e fieno.
Ideale per: ricette con carne, verdure e frittate, grattugia e in purezza. **Si abbina con:** rossi freschi, di moderata intensità.

Grana Padano DOP Riserva. Stagionato oltre 20 mesi, ha colore intenso e aromi che si stemperano lentamente al palato.
Ideale per: grattugia e degustazione con noci, frutta e mostarde.
Si abbina con: vini rossi morbidi e decisi o vini dolci da dessert.

"Realizzato con il contributo del Ministero delle Politiche Agricole Alimentari, Forestali concesso con il D.M. del 08/08/2019 N. 57239"

Paccheri con Grana Padano DOP, pepe e carciofi

INGREDIENTI PER 4 PERSONE: • 320 g di paccheri • 4 carciofi • 100 g di Grana Padano DOP • 1 limone • 1 spicchio d'aglio • olio evo • sale • pepe

Pulire i carciofi, eliminare il fieno centrale, tagliarli a fettine e metterli in una ciotola con acqua e succo di limone. Soffriggere uno spicchio di aglio in una grossa padella antiaderente con un filo di olio extra vergine di oliva, aggiungere i carciofi scolati e saltare per 4-5 minuti, aggiustando di sale e pepe. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, mettere da parte mezzo bicchiere di acqua di cottura e scolare la pasta al dente. Versare i paccheri nella padella con i carciofi, aggiungere l'acqua di cottura e cuocere per 1 minuto a fuoco vivace. A fuoco spento, aggiungere il Grana Padano DOP grattugiato, mescolare bene e servire subito.

DI BARBARA RONCAROLO

è tempo DI...

L'energia del sole d'estate si gusta in ortaggi, frutta e tanti latticini generosi e freschi

MELANZANE

Allungate o tonde, viola, lilla o con striature chiare. Al mercato sono disponibili varietà di forme, dimensioni e colori differenti. La raccolta delle melanzane coltivate in pieno campo va da giugno all'autunno inoltrato; per il resto dell'anno sono di serra. **Acquisto** Sceglile sode, con buccia lucida e tesa e picciolo verde e poco spinoso. A parità di dimensioni, le più pesanti sono migliori: se hanno la polpa compatta e pochi semi, infatti, significa che sono state raccolte al giusto grado di maturazione. **Utilizzo** Ottime alla griglia, in padella, ripiene e fritte, sono indispensabili per ricette note come la pasta alla Norma e la parmigiana. Se le fai grigliate, tagliale a fette spesse, così non si asciugheranno in cottura. Se le friggi, l'olio deve essere ben caldo; dopo la frittura asciugale bene. Quelle lunghe sono amarognole: per addolcirle affettale, salale, falle riposare per un'ora sotto un peso e sciacquale. Intere si conservano per 2 settimane in frigo.

frutti di bosco, pomodori, cipolle di Tropea
fagiolini, patate novelle, nespole, ciliegie

prugne GIALLE SUCCOSE

Tra le varietà ora sul mercato spiccano le Goccia d'oro e le Regina Claudia, gialle e con polpa morbida e leggermente acidula; Quando le acquisti verifica che siano integre, con il picciolo, la buccia tesa e la polpa cedevole, ma non molle. Quelle più fresche hanno una patina bianca: è una sorta di cera naturale. Si mantengono in frigo nel comparto delle verdure per 3-4 giorni. Riponile, senza ammassarle, in un sacchetto di carta o per alimenti forato.

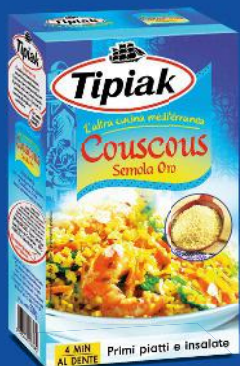
Integratore naturale

Ricche di vitamine, polifenoli e sali minerali, sono un buon integratore e aiutano contro la spossatezza da caldo.

42 cal Zuccherine

Sono le calorie in 100 g. Non sono indicate per chi ha il diabete o è a dieta.

fiordilatte

A pasta morbida, di sapore fresco e delicato, è la mozzarella di latte vaccino. **Lavorazione** È un formaggio a pasta filata, prodotto in modo artigianale o industriale con latte di vacca, caglio e sale. La cagliata si immerge in acqua a 95°; quando inizia a filare, viene "mozzata", raffreddata e confezionata nella classica forma tondeggiante, in bocconcini, treccia, nodini, ciliegine, perline o in sfoglia. **Acquisto** Deve essere compatta, di colore bianco perlaceo e con profumo fresco e non acidulo. Il marchio Stg (Specialità Tradizionale Garantita) assicura che sia prodotta nei Paesi europei, secondo il disciplinare comunitario. **Utilizzo** Si serve al naturale, con salumi, insalate e pasta fredda. È ottima per pizza, gratin e paste al forno. Per evitare che inumidisca le ricette, tagliala a fettine e falle sgocciolare. Si conserva per 2-3 giorni in frigo nel suo liquido.

DI CRISTIANA CASSÉ

CHIEDI a noi

A domanda, risposta dalla redazione. Ogni mese le nostre soluzioni ai tuoi dubbi e quesiti gastronomici

L'ACQUA GIUSTA PER LA TEMPURA

https://ricette.giallozafferano.it/Tempura-di-calamari-e-verdure.html

@Marta: Perché si usa l'acqua frizzante per realizzare la pastella?

@Giallozafferano: Ciao, l'acqua frizzante farà gonfiare maggiormente la pastella in cottura rendendola più leggera e croccante! Il fatto di usarla ghiacciata serve per favorire lo shock termico, che a sua volta garantisce croccantezza e impedisce all'olio di impregnare la pastella.

Croissant da congelare

https://ricette.giallozafferano.it/Croissant.html

@Fabrizio: Ciao, posso realizzare i croissant in anticipo in modo da poterli solo cuocere al mattino e servirli caldi a colazione?

@Giallozafferano: Certo, puoi congelare i croissant formati da crudi, prima dell'ultima lievitazione. All'occorrenza potrai scongelarli per tutta la notte in forno spento e poi cuocerli al mattino seguendo le indicazioni della ricetta.

Biscotti allo yogurt

https://ricette.giallozafferano.it/Biscotti-allo-yogurt.html

@Catia: Ciao, se uso lo zucchero di canna al posto dello zucchero semolato devo variare la dose?

@Giallozafferano: Ciao, la dose resta invariata, risulteranno solo più aromatici i biscotti! Se ti piace puoi anche usare il miele: in questo caso riduci la dose a circa 70 g (sono 3 cucchiai da minestra abbondanti). Scegline uno dolce come quelli di acacia, millefiori o agrumi, evita il castagno e il corbezzolo.

MAIONESE: QUALE OLIO?

HTTPS://RICETTE.GIALLOZAFFERANO.IT/MAIONESE.HTML

@ROSSELLA: POSSO UTILIZZARE L'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA INVECE DELL'OLIO DI SEMI PER PREPARARE LA MAIONESE?

@GIALLOZAFFERANO: CIAO, È PREFERIBILE USARE UN OLIO DI SEMI PERCHÉ HA UN GUSTO PIÙ DELICATO E PRESERVA IL GIUSTO EQUILIBRIO TRA I SAPORI. PUOI UNIRE UN FILO DI EXTRAVERGINE PER UN TOCCO DI SAPORE IN PIÙ, MA È TROPPO INTENSO PER USARLO DA SOLO.

Dilemmi gastronomici? Consigli geniali? Ricette segrete? Scrivi a: ***rivista.giallozafferano@mondadori.it***

GRANDI **classici** d'estate

Un'idea al giorno
con i piatti di stagione più gustosi e intriganti. Idee e consigli per i menu delle giornate calde

A CURA DI **ENZA DALESSANDRI** TESTO DI **ALESSANDRO GNOCCHI** RICETTE DI **MONICA CESARI SARTONI** IN CUCINA **FRANCESCA BAGNASCHI** FOTO DI **MAURIZIO LODI**

PIATTO TONDO IN ALTO E QUADRATO IN BASSO TESCOMA

TIENI SEMPRE IN FRIGO VERDURE DA USARE ANCHE A CRUDO COME INSALATE, POMODORI, ZUCCHINE E PEPERONI

DA GUARDARE E **DA GUSTARE**

Insieme con i sapori e i profumi, sulla tavola dell'estate arrivano i colori. Sono gli occhi a rivelarci per primi che la bella stagione si è fatta largo anche nelle nostre cucine. Il rosso dei pomodori e dell'anguria, il giallo dei peperoni e delle pesche, il verde delle zucchine e delle insalate sono i protagonisti di piatti perfetti nelle giornate calde. Una tavolozza di golosità che la tradizione mediterranea compone da sempre soddisfacendo la propensione estiva per pesce, verdure, formaggi freschi, carne bianca e cereali. Nascono così piatti intramontabili come la caprese, geniale nella sua semplicità, e poi i tortini di alici e la parmigiana, i pomodori ripieni e la peperonata, la panzanella e le ricche insalate di pollo o di riso o pasta. Tutti classici che si prestano a variazioni sfiziose come quelle che proponiamo in queste pagine. Insomma, con l'arrivo dell'estate non si smette di cucinare, però diventa più facile ottimizzare i tempi e le energie: per esempio, preparando in anticipo piatti che si possono consumare freddi o che prevedono solo il veloce assemblaggio di cibi crudi, come le insalatone. L'importante è che gli ingredienti abbiano una nota di freschezza e siano ricchi di acqua e sali minerali per far fronte alle esigenze del nostro organismo.

Gli ingredienti giusti

Verdura Da semplice comprimaria, in estate diventa l'ingrediente principale delle ricette; viene preparata ripiena (cotta o a crudo), in classici come la parmigiana o in scenografiche insalate. La stagione ne fornisce una grande varietà e non vale la pena di acquistare costose primizie.
Frutta Perfetta per ogni tipo di dessert, può essere usata anche nella preparazione di dissetanti mangia e bevi oppure per dare un tocco di colore e una nota leggermente dolce alle insalate.
Carne Che sia di manzo, vitello o bianca, va affettata piuttosto sottile e cotta velocemente per evitare che indurisca e così si possa mangiare anche fredda.
Pesce Per quanto riguarda il mare, sono ideali ingredienti che non richiedono preparazioni elaborate come pesce azzurro, molluschi e crostacei.
Formaggi D'estate vincono quelli freschi e leggeri come il primosale e la mozzarella; si usano in molte preparazioni, dalle insalate ai ripieni.

1
TEMPERATURA OK
Il caldo della stagione rischia di rovinare i piatti freddi: se sono preparati in anticipo, vanno conservati in frigo e devono essere tolti almeno un'ora prima di servirli in modo che raggiungano la giusta temperatura.

2
LIQUIDO IN ECCESSO
Nella preparazione dei piatti con latticini freschi, frutta e verdura questi tre ingredienti, una volta tagliati (se a crudo) o cucinati, vanno fatti sgocciolare per evitare un eccessivo rilascio di liquido.

3
VARIANTI LEGGERE
Alcune ricette estive, come ad esempio la parmigiana, prevedono la frittura delle verdure. Per una versione più leggera, puoi sostituirla con la cottura alla piastra. Sarà altrettanto buona!

che COSA BERE

I piatti estivi sono spesso accompagnati da vini bianchi e rosati, rossi leggeri o birre chiare. Una buona alternativa è rappresentata dalla sangria, di cui a pagina 15 trovi una variante rosé. La ricetta originale di questa bevanda spagnola prevede invece l'uso di vino rosso, pesche gialle, mele, arance, limone, succo d'arancia, cannella, chiodi di garofano, zucchero di canna e ghiaccio. A seconda dei gusti si può dosare diversamente la parte alcolica.

2

Cotolette in carpione alla piemontese

Incidi i bordi di 600 g di scaloppine di vitello piccole. Sbatti 3 uova con 1 cucchiaio di acqua. Passa le fettine prima nella farina, poi nelle uova sbattute, quindi nel pangrattato. Friggile in olio di semi, sgocciolale su carta assorbente e salale. Taglia 2 carote e 2 cipolle a rondelle e 2 coste di sedano a dadini, poi rosolale con un filo di olio, 2 spicchi d'aglio e 2 rametti di timo. Bagna con 1 bicchiere abbondante di aceto e 1 di vino, fai bollire, sala, pepa e cuoci per 2-3 minuti. Versa la marinata calda sulle cotolette e fai intiepidire. Per 4 persone.

1

Torta di anguria a piani

Preparazione **20 minuti**

Cottura **nessuna**

Dosi per **8 persone**

1 anguria grande ovale - 2 pesche noce - 4 albicocche - 1 kiwi - 2 fette di ananas - 2 fette di melone - 150 g di fragole - 150 g di ciliegie - 2 rametti di menta - zucchero a velo

Taglia dalla parte centrale dell'anguria un disco di 15 cm di altezza. Elimina la scorza, eventuali semi e disponilo in un piatto da portata. Taglia altri 2 dischi di diametri gradualmente inferiori, utilizzando come guida piatti e piattini ed eliminando sempre scorza e semi.
Disponi un disco di anguria sull'altro in ordine decrescente e infila al centro uno spiedo lungo. Decora la superficie superiore e quella dei piani con spicchi di pesca noce e albicocca, pezzi di kiwi e ananas, palline di melone, ciliegie e fragole.
Tieni la torta in frigo fino al momento di servire, poi decorala con foglioline di menta, spolverizzala con zucchero a velo setacciato e servi, a piacere, con yogurt greco e miele o con un'emulsione di succo di limone e miele o altro dolcificante.

Tagliata fredda di pollo con salsa verde

Incidi 1 petto di pollo intero nel senso della lunghezza, elimina grasso, ossicino e cartilagine in modo da ottenere 2 "filetti". Condiscili con un filo di olio, 2 spicchi d'aglio tritati e pepe. Scalda una piastra, spolverizzala di sale e cuoci i filetti 7-8 minuti per parte. Toglili dal fuoco e avvolgili in alluminio. Trita 3 scalogni con un grosso mazzo di prezzemolo, 1 manciata di capperi dissalati e 1 di olive verdi. Raccogli in una ciotola il trito con 2 uova sode passate al setaccio, 1 manciata di mollica bagnata in aceto, strizzata e sbriciolata e condisci con olio extravergine, aceto, sale e pepe. Togli il pollo dall'alluminio e taglialo in diagonale a fette di 1/2 cm di spessore. Disponile in un piatto di portata, accavallandole, condiscile con la salsa e servi. Per 4 persone.

4

Gratin di alici, patate e zucchine

Pulisci e apri a libro 800 g di alici freschissime, lavorando sotto acqua fredda. Stendile su carta da cucina. Sbuccia 500 g di patate, affettale sottili e scottale al dente. Affetta sottili 3 zucchine e pulisci 20 fiori di zucca. Mescola 200 g di mollica di pane sbriciolata e tostata con 100 g di granella di mandorle, 4 cucchiai di pecorino e 4 di grana padano Dop grattugiati, 2 spicchi d'aglio tritati e prezzemolo tritato. Disponi uno strato di alici in una tortiera foderata di carta forno unta di olio, sala, pepa e cospargi con il mix preparato. Copri le patate, alternate a zucchine e fiori leggermente accavallati e insaporisci con sale, pepe e olio. Prosegui gli strati, terminando con patate, zucchine e fiori. Spolverizza con mandorle a lamelle e mix di mollica e irrora con un filo d'olio. Informa a 180° per 20 minuti e servi. Per 4 persone.

5

Strombolini ripieni

Miscela 350 g di farina 00 con 150 g di farina integrale, crea un incavo e mettici 15 g di lievito di birra sciolto in 300 ml di acqua frizzante a temperatura ambiente con 1 cucchiaino di miele e 3 di olio. Impasta, unisci 2 cucchiaini e 1/2 di sale e lavora per altri 10 minuti; forma una palla, mettila in una ciotola, incidila a croce, copri con pellicola e fai lievitare per 2 ore. Impasta di nuovo per qualche minuto e dividila in 8 pezzi. Crea una pallina con ognuno e falle lievitare per 1 ora. Condisci 150 g di polpa di pomodoro a dadini con sale, olio, basilico e origano. Stendi le palline in dischi e farciscili con polpa di pomodoro, grana padano Dop, cubettini di scamorza, spicchi di pomodorini, capperini, salame a pezzetti, 1 acciuga sott'olio e basilico. Spennella il bordo con acqua, richiudi le palline e disponile sulla placca foderata di carta da forno, spennellale con un mix di acqua e olio e spolverizzale con origano. Fai lievitare per 20 minuti, inforna a 230° per 15-20 minuti, fai intiepidire e servi.

6

Uova sode ai capperi

Taglia la calotta di 4 uova sode, estrai i tuorli e frullali con 50 g di tonno sott'olio, il succo e la scorza grattugiata di 1/2 limone, 1 cucchiaio di grana padano Dop grattugiato, 10 foglie di basilico, 2 cucchiai di olio, sale e 1 cucchiaio di capperi dissalati. Riempi gli albumi con la crema. Per 4 persone.

7

Bruschetta peperina

Fai abbrustolire 2 peperoni in forno, puliscili, riducili in falde e poi tritale. Tosta 8 fettine di baguette, spalmale con un velo di pâté di olive, disponici qualche ciuffetto di stracciatella e completa con il trito di peperoni preparato e foglie di basilico spezzettate. Per 4 persone.

8

Sangria rosé

Lava 2 pesche bianche, 1 mela rosa e 1 lime. Affetta sottile tutta la frutta e mettila in una caraffa fredda. Completa con una bottiglia di spumante rosé ben freddo, 3 cucchiai di Campari e profuma con 2 rametti di menta. Servi subito. Per 4-6 persone.

9

Peperonata bandiera

Lava 6 peperoni verdi, tipo corno di bue, puliscili e tagliali a listarelle. Scotta 1 kg di pomodori ramati in abbondante acqua bollente, sgocciolali, elimina i semi e tritali. Rosola in una casseruola 3 cipolle affettate con un filo di olio, 2 spicchi d'aglio tritati e 2 foglie di alloro. Quando saranno dorati, aggiungi 1/2 bicchiere di acqua e lasciala evaporare. Unisci i peperoni e prosegui la cottura per 10 minuti con il coperchio. Aggiungi i pomodori tritati e 1 cucchiaino di zucchero, sale e pepe e cuoci a fuoco basso con il coperchio per mezz'ora. Togli il coperchio e, se il fondo di cottura è ancora troppo liquido, fai addensare per altri 10 minuti a fuoco basso, mescolando spesso. Regola di nuovo di sale e pepe e completa, a piacere, con una manciata di foglie di basilico spezzettate e olio crudo. Servi su crostoni di pane casereccio. Per 4 persone.

10

Roastbeef marinato con cipolle, senape, miele e rosmarino

Spennella di olio 800 g di controfletto di manzo e condiscilo con rosmarino tritato con 2 spicchi d'aglio, sale e pepe. Metti la carne in una teglia con un filo di olio e infornala a 240° per 10 minuti. Estrai la pirofila dal forno, unisci 1 bicchiere di vino bianco e cuoci a 180° per altri 20 minuti. Sforna il roastbeef, avvolgilo in alluminio; mettici sopra un peso e fallo raffreddare. Estrailo dall'alluminio e affettalo sottile. Versa un filo di olio nella teglia con il fondo di cottura e rosolaci 2 cipolle affettate e 1 spicchio d'aglio tritato. Unisci 1/2 mestolo di vino bianco e 1 di brodo. Dopo qualche minuto cospargi con 1 cucchiaio di farina, mescolando con una frusta, fino a ottenere una salsa vellutata. Passala al mixer e filtrala direttamente in un padellino. Unisci qualche goccia di Worcestershire, 1 cucchiaio di senape e 1 scarso di miele. Mescola con la frusta, unendo poco olio e rosmarino tritato. Versa la salsa calda sul roastbeef freddo e servi. Per 4 persone.

Mini pan bagnat

Separa la calotta di 4 michette ed elimina la mollica. Taglia a dadini 2 pomodori, 1 cetriolo e 1 cipolla rossa, 100 g di feta e mescola 100 g di acciughe dissalate. Condisci con 4 cucchiai di olio, 1 di succo di limone, sale e pepe. Riempi i panini con la dadolata e servili con le calotte. Per 4 persone.

Spiedini di filetto e prugne

Taglia 700 g di filetto di manzo a cubotti e falli marinare con 1 dl di vino bianco, 2 spicchi d'aglio spellati, rosmarino e olio. Sgocciolali e alternali sugli spiedi a 16 mezze prugne rosse avvolte nella pancetta. Cuoci nella padella antiaderente per 3-4 minuti, girandoli su tutti i lati. Per 4 persone.

Caprese sandwich

Riduci 250 g di mozzarella fiordilatte in 4 fette alte e falle sgocciolare su carta da cucina. Taglia 4 pomodori ramati a metà, elimina i semi e falli sgocciolare. Intanto prepara una salsa con 2-3 cucchiai di olio, origano, sale e pepe, condisci le fette di mozzarella e chiudile tra le 2 metà dei pomodori. Per 4 persone.

Granita di caffè con panna

Dolcifica 250 ml di caffè con 70 g di zucchero, poi unisci 250 ml di acqua. Versa il mix in una vaschetta larga e metti in freezer per almeno un'ora. Poi smuovilo con una forchetta e ripeti ogni mezz'ora per 3-4 volte. Servi guarnendo con panna montata. Per 4 persone.

15

Insalata di riso con mix di olive, uova sode, acciughe, primosale e melone

Lessa 250 g di riso per insalate, sgocciolalo al dente, raffreddalo sotto acqua fredda e stendilo su un telo. Snocciola 20 olive nere greche e tagliale in 4. Taglia a metà una manciata di olive verdi farcite al peperone e 1/2 vasetto di olive taggiasche sgocciolate. Trasferisci tutte le olive in una ciotola grande. Taglia a pezzetti 15 filetti di acciughe piccantine sott'olio. Riduci 200 g di primosale a cubetti e un melone a palline. Unisci alle olive le acciughe, il primosale, il melone e 4-5 cipollotti rossi affettati. Aggiungi il riso freddo e 4 uova sode a pezzetti e condisci con olio, aceto di mele, sale e peperoncino. Servi. Per 4 persone.

Rotolo di mozzarella con crudo, rucola e grana

Fai sgocciolare in un colino a maglie fini 500 g di stracciatella per almeno 1 ora e spalmala su una sfoglia di mozzarella srotolata. Copri con fettine di prosciutto crudo, accavallandole leggermente e con rucola condita con olio, aceto balsamico o succo di limone, sale e pepe. Completa con scaglie di grana padano Dop. Arrotola la sfoglia di mozzarella ben stretta sul ripieno e avvolgi il rotolo, sempre stringendo bene, in fogli di pellicola. Mettilo in un contenitore che lo contenga in misura e trasferiscilo in frigo per 30 minuti con un peso sopra. Taglialo a fette e servilo con un filo di olio. Per 4 persone.

17

Preparazione **50 minuti**

Cottura **1 ora**

Dosi per **6-8 persone**

1 kg di zucchine - 400 g di pomodori - 2 spicchi d'aglio - 2 manciate di mollica di pane sbriciolato - 500 g di mozzarella - farina - parmigiano reggiano Dop grattugiato - 1 mazzetto di basilico - 1 ciuffo di prezzemolo - olio extravergine di oliva - olio di semi di arachidi - sale - pepe

Taglia la mozzarella a fettine e falle sgocciolare in uno scolapasta. Lava le zucchine, spuntale e tagliale a fette di 1/2 cm di spessore, nel senso della lunghezza. Infarinale, scuotile per eliminarne l'eccesso e friggile, poche alla volta, in abbondante olio di semi. Sgocciolale, disponile su abbondante carta assorbente, tamponale con altra carta e salale.
Affetta i pomodori sottili, mettili nello scolapasta, salali e stendili su più strati di carta da cucina, girandoli sui 2 lati, poi condiscili con l'extravergine, pepe, 1 spicchio d'aglio tritato e basilico spezzettato. Tosta la mollica sbriciolata e, una volta fredda, mescolaci l'aglio rimasto tritato con il prezzemolo, 4-5 cucchiai di parmigiano, sale e pepe.
Disponi uno strato di zucchine in una pirofila, copri con le fette di pomodoro, poi con qualche fetta di mozzarella e spolverizza con una manciata del mix di mollica. Prosegui con gli strati, terminando con il mix di mollica. Copri la pirofila con alluminio e inforna a 180° per 20 minuti. Togli l'alluminio e cuoci per altri 15 minuti. Fai intiepidire la parmigiana, decora con basilico e servi.

18

Farfalle con salmone e fiori

Preparazione **50 minuti**

Cottura **15 minuti**

Dosi per **4 persone**

320 g di pasta formato farfalle - 300 g di fagiolini - 300 g di salmone affumicato - 4 piccole zucchine - 12 fiori di zucca - 1 limone non trattato - 1 cipolla rossa - 1 mazzetto di erba cipollina - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Pulisci i fagiolini, lavali, tagliali a pezzetti e cuocili al dente in abbondante acqua bollente salata, poi scolali, asciugali e condiscili con succo di limone, sale, pepe e olio extravergine di oliva. **Taglia il salmone** affumicato a cubetti e condiscili con olio, la scorza grattugiata del limone, un po' del suo succo, sale, pepe ed erba cipollina tagliuzzata. Taglia a cubetti le zucchine e a metà, nel senso della lunghezza, i fiori di zucca. Spella la cipolla e tritala. Mescola in una ciotola fagiolini, cubetti di salmone, zucchine, fiori di zucca e cipolla. Irrora il tutto con olio, regola di sale, pepe e aggiungi ancora succo di limone, se necessario. **Lessa la pasta al dente** in abbondante acqua bollente salata, sgocciolala e condiscila con il mix preparato. Spolverizzala con abbondante erba cipollina tagliuzzata e servila tiepida o fredda.

19

Pomodori ripieni con cuore fondente

Priva della calotta 8 pomodori a grappolo maturi ma sodi e svuotali con uno spelucchino. Salali internamente e capovolgili in uno scolapasta. Intanto taglia a cubettini 4 zucchine novelle. Spella con uno spelucchino 1 peperone giallo e taglialo a dadini piccoli. Mescola zucchine e peperoni in una ciotola con una manciata di olive taggiasche snocciolate. Condisci con olio, succo di limone, origano, sale e pepe. Farcisci i pomodori con il mix, mettendo al centro di ciascuno una ciliegina di mozzarella. Chiudili con le calotte e servi. Per 4 persone.

20

Meringata sprint alla spagnola

Fodera con pellicola uno stampo a cerniera di 20 cm e disponici 180 g di meringhette, spezzandone alcune per coprire i vuoti. Fai ammorbidire 1 kg di gelato allo yogurt, lavoralo con un cucchiaio e amalgama 1 albume montato a neve ferma. Stendine metà sulle meringhette e livellalo con il dorso di un cucchiaio bagnato. Infila dentro 4 cucchiai di amarene sciroppate sgocciolate. Trasferisci lo stampo e il gelato rimasto in freezer per 1 ora. Lavora il gelato rimasto e stendilo sulla torta, livellando la superficie. Rimetti in freezer per mezz'ora, poi togli la meringata dallo stampo, elimina la pellicola e disponila in un piatto da portata. Decora con qualche amarena, un po' di sciroppo e servi. Per 6-8 persone.

Bagna freida

Raschia 4 carote e 4 zucchine, pulisci un cuore di sedano e taglia tutto a bastoncini, poi mettili in acqua e ghiaccio. Pulisci 1 lattuga romana e taglia a metà le foglie. Spella 2 peperoni con un pelapatate ad archetto, mondali, riducili a falde e quindi a listarelle, immergendole in acqua ghiacciata. Pulisci 4 cipollotti e tagliali a listarelle. Dividi 4 pomodori perini a metà e poi a filetti ed elimina i semi. Dissala 6 acciughe sotto acqua fredda corrente, sfilettale e mettile per 5 minuti in acqua e aceto. Asciugale e irrorale con poco olio. Mettile nel recipiente del mixer con 2 spicchi d'aglio, 4 cucchiai di aceto di mele e 1 bicchiere d'olio; frulla per 1 minuto, fino a ottenere una salsa omogenea. Sgocciola le verdure e asciugale. Sistemale in un piatto di portata e la salsa in 4 coppette. Servi con fette di pane tostato in forno a 180° per 2-3 minuti.

22

Caponata con i moscardini

Pulisci i moscardini: elimina occhi e becco al centro dei tentacoli, la vescichetta interna e lavali con cura sotto acqua corrente. Rosola in una casseruola 2 spicchi d'aglio tritati con un filo d'olio e fai insaporire i moscardini per 2-3 minuti. Sfuma con 1 bicchiere di vino bianco, fallo evaporare e aggiungi 500 ml di brodo vegetale bollente. Copri e cuoci ancora per 1 ora a fuoco basso, mescolando ogni tanto. Intanto friggi 800 g di melanzane a dadini per 2-3 minuti in abbondante olio. Sgocciolali su carta assorbente. Nella stessa padella friggi 2 coste di sedano a tocchetti per 1-2 minuti e sgocciolali. Rosola 1 cipolla tritata con 4 cucchiai di olio, unisci 200 g di pomodori a dadini, 1 cucchiaio abbondante di zucchero e 6 di aceto bianco e cuoci per 3-4 minuti. Aggiungi sedano e melanzane e cuoci per altri 2-3 minuti. Unisci 80 g di olive snocciolate, 1 cucchiaio di capperi dissalati, 1 di pinoli, 1 di uvetta, abbondante basilico spezzettato e i moscardini sgocciolati tiepidi.

Carpaccio all'ortolana

Emulsiona 2 cucchiai di olio con 2 di vino bianco, 2 di balsamico, il succo di 2 limoni, sale, pepe e 1 scalogno tritato. Taglia a fettine 1 mela verde e a cubetti 2 zucchine, 1 peperone, 1 scalogno, 1 costa di sedano e 4 ravanelli. Sistema 400 g di carpaccio di manzo su un piatto, copri con le verdurine e condisci con l'emulsione. Per 4 persone.

Spaghetti pomomandorle

Sgocciola e taglia a pezzi 200 g di pomodori secchi sott'olio e falli saltare in una padella grande con 80 g di mandorle a lamelle, 4 cucchiai di olio, il succo di 1/2 limone, sale e pepe. Lessa 320 g di spaghetti al dente e falli saltare in padella per 1 minuto aggiungendo un po' di basilico. Per 4 persone.

Sfogliatine alla frutta

Srotola 1 confezione di pasta sfoglia rettangolare, dividila in 6 e trasferisci sulla placca foderata con la carta in dotazione. Taglia 2 pesche piccole, 2 pere coscia e 1 mela rossa a fettine e dividile sulla pasta sovrapponendole. Cospargi con zucchero e inforna a 200° per 15 minuti. Cospargi con zucchero a velo e servi. Per 6 persone.

Rolls di bresaola mele e sedano

Riduci a dadini 1 mela verde e 1 costa di sedano. Trita finemente 1/2 cipolla di Tropea e spezzetta 12 nocciole. Mescola il tutto e incorpora 300 g di stracchino, sale e pepe. Stendi 8 fette di bresaola, spalma con il ripieno e arrotola. Per 4 persone.

Triglie alla puttanesca

Trita 1 costa di sedano con 1 peperoncino e 2 spicchi d'aglio e rosolali con 3 cucchiai di olio in una padella grande. Unisci 4-5 filetti di acciughe piccanti sott'olio e falle sciogliere. Aggiungi 500 g di pelati, 1 cucchiaino di zucchero, sale e cuoci per 15 minuti. Insaporisci con 1 manciata di olive nere e 1 di capperi dissalati e cuoci ancora per 5 minuti. Infarina 8 triglie di scoglio da 100 g ciascuna pulite, private di squame e branchie. Friggile 2-3 minuti per lato in padella in olio d'oliva. Sgocciolale su carta da cucina e trasferiscile in un solo strato nella padella grande, coprile con un po' di sugo e scalda. Spolverizza con prezzemolo tritato e servi con pane toscano tostato. Per 4 persone.

Caesar salad ai gamberi

Taglia le foglie di 2 cespi di lattuga romana a pezzi. Taglia 8 fette di pancarré a quadratini e tostali in forno. Irrorali con olio e mescolali con 80 g di grana padano Dop grattugiato. Frulla 2 uova sode con 2 filetti di acciuga sott'olio, il succo di 1/2 limone, 1 cucchiaio di grana, poca salsa Worcestershire, sale e pepe, versando a filo 6 cucchiai di olio. Elimina il filetto nero di 400 g di gamberi già sgusciati, lavali e asciugali, poi lessali in acqua bollente salata per 1 minuto. Distribuisci in un piatto da portata la lattuga e i gamberi. Condisci con la salsa preparata e completa con erba cipollina tagliuzzata, i crostini e 40 g di grana padano Dop a scaglie. Per 4 persone.

Peperoni ripieni di spaghetti alla carbonara

Lava 8 peperoni e abbrustoliscili da tutti i lati sul fuoco. Falli intiepidire, elimina la pelle, ricava una calotta da ciascuno, svuotali, salali e riempili con una pallotta di alluminio. Taglia 150 g di guanciale a listarelle e falle rosolare in padella a fuoco basso con olio per 4-5 minuti. Sbatti 4 uova in un'ampia ciotola con 80 g di pecorino grattugiato e abbondante pepe. Lessa 300 g di spaghetti in acqua bollente poco salata, scolali molto al dente e versali nella padella ben calda con il guanciale. Falli insaporire, versali nella ciotola con le uova e mescola velocemente. Togli le pallotte di alluminio dai peperoni, farciscili con gli spaghetti, avvolgendoli intorno a una forchetta e disponili in una pirofila; spennellali con un velo di olio, passali sotto il grill del forno per 5-10 minuti e servi. Per 4 persone.

Insalata di pollo ai peperoni

Taglia a striscioline la polpa di 1 pollo arrosto e a listarelle 300 g di peperoni arrostiti sott'olio. Riduci 2 fette di pane a dadini e friggili in olio con aglio e poco peperoncino. Riunisci tutto in una ciotola con 100 g di rucola e condisci con olio, balsamico, sale e pepe. Per 4 persone.

Ghiaccioli ai lamponi

Lava 350 g di lamponi e frullali con 1 cucchiaio di succo di limone, 100 g di zucchero e 1 bicchiere d'acqua. Versa il mix in 4 stampini da ghiacciolo da 150 ml e metti in freezer per 30 minuti. Inserisci un bastoncino in ogni stampo e metti in freezer per altre 3 ore. Per 4 persone.

A CURA DI **CRISTIANA CASSÉ**

tutto l'orto in uno scrigno di pasta

Da un'idea di Silvia, mamma e blogger per passione, una ricetta ricca di verdure di stagione con piccole aggiunte golose. Funziona come antipasto o piatto unico, secondo le porzioni

Torta di sfoglia con verdure grigliate

Preparazione **20 minuti**
Cottura **25 minuti**
Dosi per **6 persone**

1 disco di pasta sfoglia - 2 zucchine piccole - 100 g di pomodorini ciliegia - 1 peperone rosso - 1 melanzana - 100 g di mozzarella - 120 g di prosciutto cotto - 25 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato - olio extravergine d'oliva - origano secco - sale

Lava e monda le verdure, quindi taglia a fette abbastanza sottili le melanzane e le zucchine e riduci i peperoni a listarelle. Cuoci le verdure sulla griglia, salale e tienile da parte. Taglia i pomodorini in quarti e riduci la mozzarella a cubetti.
Srotola la sfoglia e disponila in una teglia tonda con la sua carta forno rivolta verso il basso, bucherella la pasta con una forchetta e poi coprila con il prosciutto cotto e le verdure grigliate. Aggiungi i pomodorini e la mozzarella, spolverizza con un po' di origano, irrora con un filo d'olio e cospargi con il parmigiano.
Cuoci la torta in forno statico per circa 20-25 minuti, lasciala intipiedire e servila a fette (è buona anche fredda).

Silvia

CUOCA per amore

Per gli amici è Chicca e la sua storia gastronomica inizia quando va a vivere con Andrea. Complice forse l'amore, si appassiona alla cucina e si mette alla prova con mille manicaretti. Poi nasce Leonardo e la sperimentazione culinaria vola sempre più alto. In questo contesto fiorisce il blog **CuciniAmo con Chicca**: il luogo ideale per chi, come lei, ama ricette facili e veloci, dolci, pani lievitati e pasta fresca. Molto presente sui social, Silvia è sempre pronta a chiarire dubbi e ad accettare consigli. Il suo blog è in continua evoluzione.

SAPORE D'ESTATE

Il peperone rosso, più croccante e zuccherino del tipo giallo, è il campione assoluto dell'orto per contenuto di vitamine A e C. La sua pelle può però risultare indigesta: abbrustoliscilo in forno o alla griglia, fallo riposare in un sacchetto di carta e la pelle verrà via in un attimo. Se lo gusti crudo, usa il pelapatate.

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

1 Aurora

2 Giovanni

3 Manuel

MIX DI melone E ANGURIA

PRENDI DUE FRUTTI FRESCHISSIMI E TRE CAPISQUADRA CHE SANNO GIOCARE CON I COLORI E RAFFREDDARE L'ESTATE IN MODO MOLTO GOLOSO: I RISULTATI DI QUESTO INCONTRO SONO DAVANTI AI TUOI OCCHI PER FARSI PROVARE. QUALE TI DARÀ PIÙ BRIVIDI?

FOTO DI **MAURO PADULA**

La sfida dello scorso numero, dedicata al riso d'estate, è stata vinta da Manuel

1 Granita bicolore con finto gelato e coulis

"Bicchieri succosi e super vitaminici composti a strati: una base di granita di anguria, una di melone, una pallina di finto gelato fatto con mascarpone e cioccolato bianco e una colata di coulis di anguria on the top!"

la ricetta vegetariana di **Aurora**

Gira pagina e trovi le ricette complete

3

Daiquiri all'anguria con spiedini di melone

"La stagione dei cocktail ghiacciati è in corso, quindi segnati questa facilissima ricetta per un aperitivo dal sapore caraibico".

la ricetta veloce di **Manuel**

2

Melone al cubo... di Rubik!

"Non sono mai stato capace di risolvere l'enigma del cubo di Rubik. Questa volta però sono sicuro che lo finisco... letteralmente!"

la ricetta di tradizione di **Giovanni**

la ricetta di
Aurora

Granita bicolore con finto gelato e coulis

Per 4 persone
500 g di polpa di anguria - 400 g di polpa melone - 240 g di zucchero - 50 g di zucchero a velo - 1/2 cucchiaino di amido di mais - succo di limone
Per il finto gelato: 200 g di cioccolato bianco - 300 g di mascarpone - 50 ml di panna fresca - 1 baccello di vaniglia - sale

Fai le granite: scalda lo zucchero con un litro d'acqua, porta a bollore e spegni. Frulla 400 g di polpa di anguria e il melone uno per volta, unisci a ogni frutto 30 ml di succo di limone e la metà dello sciroppo tiepido. Versa i mix in 2 pirofile basse e mettili in freezer per un'ora, quindi grattali con una forchetta per rompere il ghiaccio e riponili in freezer. Ripeti tutto ogni 30 minuti per 4 ore. **Sminuzza il cioccolato**, poi scalda la panna con metà dei semini del baccello di vaniglia e un pizzico di sale. Quando sfiora il bollore, versala sul cioccolato e mescola per scioglierlo. Unisci il mascarpone e mescola ancora, trasferisci in una vaschetta, copri con pellicola e lascia rassodare in frigo per un'ora. **Prepara il coulis**: sciogli l'amido di mais in 20-30 ml di succo di limone. Fai scaldare l'anguria rimasta frullata con lo zucchero a velo, unisci il mix di amido e fai addensare per 5 minuti. Componi i bicchieri con le 2 granite, il finto gelato e "fili" di coulis.

la ricetta di
Giovanni

Melone al cubo... di Rubik!

Per 2-3 cubi
1/2 melone cantalupo - 1/2 melone invernale - 1/2 anguria baby
Per lo sciroppo: 40 g di zenzero fresco - 225 g di zucchero - 1 ciuffo di menta

Comincia dallo sciroppo: sbuccia lo zenzero, taglialo a pezzi e mettili in un pentolino con 250 ml d'acqua e lo zucchero. Lascia sobbollire finché avrà raggiunto una consistenza viscosa. A fine cottura aggiungi le foglie di menta e lascia raffreddare completamente. **Intanto pulisci il melone cantalupo**, il melone invernale e l'anguria e taglia con accuratezza tanti cubi tutti uguali di 2 cm di lato. Sistema i cubi uno accanto all'altro, formando una base quadrata composta da 9 cubi e poi prosegui con altri due piani, in modo da ottenere una copia simile al cubo di Rubik. Naturalmente abbi cura di alternare il più possibile i frutti. **Una volta che la salsa allo zenzero** e menta avrà raggiunto la temperatura ambiente, elimina la menta cotta, versala in una ciotolina, guarniscila con nuove foglioline di menta e servila insieme al cubo di frutta. Gusta i cubetti immergendo la punta di una forchettina nella salsa fresca e pungente prima di gustarli.

la ricetta di
Manuel

Daiquiri all'anguria con spiedini di melone

Per 2 persone
Per il daiquiri: 80 ml di rum bianco - 60 ml di succo di anguria - il succo di mezzo lime - 20 ml di sciroppo di zucchero - ghiaccio - menta fresca
Per 4 spiedini: 200 g di melone - 100 g di camembert di bufala - olio al peperoncino

Per preparare il cocktail, procurati 2 coppe e tienile in freezer fino al momento di utilizzarle; bastano comunque una decina di minuti per renderle belle fredde. **Shakera il rum** con il succo di anguria privato dei semi, qualche cubetto di ghiaccio, il succo del lime e lo sciroppo di zucchero. **Fai gli spiedini**: sbuccia il melone e con uno scavino ricava tante palline di polpa. Riduci il camembert di bufala a cubetti della stessa grandezza delle palline e spennellali con l'olio al peperoncino. Infilza in ogni spiedino 2 palline di melone e un cubetto di formaggio e servili con il cocktail decorato con alcune foglie di menta.

Quale preparazione preferisci?
Puoi votarla su www.giallozafferano.it

TOCCASANA
TeodoroNegro
TOCCASANA®
TeodoroNegro
@toccasana

veloce CON GUSTO

Manuel

ANIMA ROCK, PAPÀ 2.0, CUCINA RAPIDA ED ETNICA

Turkey sandwich

Un'estate senza panozzo è come un cielo senza stelle. Titolo da maglietta estiva a parte, ecco il panino tormento dell'estate

Iniziamo col preparare gli ingredienti: lava e asciuga una **mela verde,** elimina il torsolo ma non la buccia e affettala sottilmente con la mandolina; irrorala con qualche goccia di succo di **limone** per evitare che si scurisca. Lava, asciuga e taglia a fette sottili anche un **pomodoro** cuore di bue. Metti da parte mela e pomodoro. Sciacqua bene sotto acqua fredda corrente 200 g di **bietole** e sgocciolale. Spella uno spicchio d'**aglio**, taglialo a fettine e fallo dorare in una padella con un filo d'**olio extravergine d'oliva** e un **peperoncino** spezzettato. Quando l'aglio avrà dato tutto il suo sapore all'olio, eliminalo, unisci le bietole e spadellale a fuoco vivo per qualche minuto. Spegni e tienile da parte. Intanto fai la maionese. Pesta 3 spicchi d'aglio spellati, fino a ridurli a una crema; inizia a montare con la frusta un **tuorlo** con un pizzico di **sale**, unisci 2 gocce di **succo di limone**, continua a montare aggiungendo a filo 1 dl di **olio di semi** e, dopo, il succo di 1/2 limone e la crema di aglio. Infine prendi 4 fette di **fesa di tacchino**, battile leggermente con il batticarne, per appiattirle un po', falle grigliare con un filo d'olio extravergine, un pizzico di sale e una macinata di **pepe**, finché saranno belle striate. Tosta 8 fette di **pane in cassetta ai cereali.** Farcisci i sandwich con gli ingredienti preparati. Ora non resta che condividerli con gli amici... mantenendo le dovute distanze. Per 4 sandwich.

"Il turkey sandwich mi è rimasto nel cuore durante il mio mese a Londra, quando avevo la tenera età di 19 anni. La mia "mommy" riempiva il mio zainetto con due panini farciti con tacchino alla griglia, insalata, pomodori e salsa tartara. What a lucky boy!"

L'alternativa
Invece del tacchino fresco, puoi utilizzare le fette già confezionate e cotte alle erbe. Se non gradisci l'aglio, puoi aromatizzare la tua maionese con un pezzetto di zenzero grattugiato.

e in più...

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

pranzo SFIZIOSO open air

Il lockdown ti ha stremato? Un pranzo in terrazza con gli amici, alla giusta distanza, è quello che ci vuole. Quindi, via con questo menu a prova d'estate, facile e veloce. Ed è subito festa!

A CURA DI **MONICA PILOTTO** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

Preparazione 25 min.

Cottura 10 min.

Tartellette con frutta e salumi

Per 6 persone

300 g di fette di pane per tramezzini - 400 g di carciofini arrosto sott'olio - 2 rametti di timo - 40 g di finocchiona a fette - 2 fette di melone - qualche foglia di songino - 100 g di robiola - 50 g di prosciutto crudo magro - 1 limone non trattato - 1 mazzetto di erba cipollina - 1 pesca noce - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Ungi con poco olio 24 stampini da tartelletta del diametro di 6 cm, ricava dalle fette di pane altrettanti dischi delle stesse dimensioni, spennellali con poco olio, disponili negli stampini, spennellali anche all'interno e tostali nel forno caldo a 200° per 10 minuti. **Intanto sgocciola i carciofini** dall'olio di conservazione, tamponali con la carta assorbente, tagliali a pezzetti e frullali nel mixer con le foglie di timo, un pizzico di sale e 3 cucchiai di olio. Taglia la finocchiona e il prosciutto a striscioline. Insaporisci la robiola con una macinata di pepe, la scorza di limone grattugiata e un cucchiaio di erba cipollina sforbiciata. **Sforma le tartellette** e falle raffreddare, poi riempine metà con la mousse di carciofini e decorale con le striscioline di finocchiona, il melone a tocchetti e ciuffetti di songino; farcisci quelle rimaste con la robiola e completa con le striscioline di prosciutto e spicchi di pesca noce.

Pasta con rucola e mazzancolle

Per 6 persone

450 g di spaghettoni - 600 g di mazzancolle - 4 dl di vino bianco - 150 g di rucola - 1 cipollotto - 16 fiori di zucca - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Preparazione 20 min.

Cottura 20 min.

Porta a ebollizione 1 litro di acqua in una casseruola con il vino e lessa le mazzancolle per 2 minuti. Scolale, lasciale raffreddare ed elimina la testa, il carapace e il filetto nero. **Pulisci il cipollotto**, affettalo e fallo stufare con 5 cucchiai di olio; unisci 12 fiori di zucca privati del gambo e del pistillo e continua la cottura per 5 minuti. Pulisci la rucola, scottala per 2 minuti in acqua bollente salata, poi scolala, raffreddala sotto l'acqua corrente e strizzala. **Frulla la rucola** con i fiori di zucca preparati, il cipollotto, il fondo di cottura, 4 cucchiai di olio, sale e pepe. Lessa gli spaghettoni al dente, diluisci il pesto di rucola con poca acqua di cottura della pasta, scola quest'ultima e intiepidiscila sotto l'acqua corrente. Infine condiscila con il pesto di rucola, le mazzancolle e i fiori di zucca rimasti tagliati a pezzetti.

Uno tira l'altro

L'abbinamento di carne bianca e verdura è perfetto in questo piatto facile da preparare e pratico da mangiare

Spiedini di pollo al limone e peperoncini

Per 6 persone

650 g di petto di pollo - 12-15 peperoncini dolci verdi (friggitelli) - 20 pomodorini ciliegia - 3 limoni non trattati - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Metti il petto di pollo in freezer per 4 ore. Quando si è indurito, senza essere ancora congelato, toglilo dal freezer e taglialo a striscioline, eliminando eventuali parti grasse, la forcella e le cartilagini. Trasferisci le striscioline di pollo in una ciotola, condiscile con il succo e la scorza di un limone, un filo d'olio, sale, pepe e falle marinare in un luogo fresco per almeno un'ora.
Sgocciola le striscioline di pollo, taglia il secondo limone a pezzetti, lava i peperoncini e tagliali a rondelle. Monta gli spiedini arrotolando le striscioline di pollo attorno agli stecchi e alternandole ai peperoncini, ai pomodorini e ai pezzetti di limone.
Scalda 4 cucchiai di olio in una larga padella antiaderente e fai rosolare gli spiedini a fuoco vivace per 8-10 minuti o finché risulteranno ben dorati su tutti i lati. Se tendono ad asciugarsi troppo, bagnali con qualche cucchiaio della loro marinata. A fine cottura condiscili con sale, pepe e servili con il limone rimasto tagliato a spicchi.

Preparazione 20 min.

Cottura 10 min.

Preparazione 20 min.

Cottura nessuna

8 battute e TARTARE

Ricette subito pronte per tutti i giorni, preparate con gusto e fantasia

A CURA DI **A. GNOCCHI** RICETTE DI **M. SARTONI CESARI**
FOTO DI **S. FEDRIZZI**

> "Dopo aver tagliato i datterini, falli sgocciolare in un colapasta in modo che perdano l'acqua di vegetazione, quindi tamponali con carta da cucina".

Di ortaggi misti con avocado e songino

Per 4 persone
300 g di carote novelle - 2 coste di sedano - 1 peperone giallo - 2 cipollotti - 1 avocado grosso - 100 g di songino - 200 g di pomodori datterini gialli e rossi - 1 limone - 12 olive taggiasche denocciolate sott'olio - 1 cucchiaio di capperi in salamoia - timo - prezzemolo - menta - paprika - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Sgocciola i capperi. Lava, raschia e spunta le carote. Lava il peperone, riducilo in falde e togli i semi e le nervature. Spunta e lava il sedano. Taglia a metà l'avocado, elimina il nocciolo, sbuccialo e irroralo con il succo di 1/2 limone. **Taglia l'avocado e le verdure a dadini** di 2-3 mm e disponili in una ciotola. Aggiungi le olive tagliate a pezzetti, i capperi, i cipollotti mondati e tritati, 150 g di datterini tagliati a pezzetti e le foglioline di timo. Versa in un barattolo 3 cucchiai d'olio, 1 cucchiaio di succo di 1/2 limone, 1 pizzico di paprika, sale e pepe; chiudi con il coperchio, agita con decisione; poi irrora la tartare con la salsina e mescola. **Posiziona su un piatto un coppapasta** di circa 10 cm di diametro e riempilo con 1/4 di tartare. Sfila il tagliapasta e realizza altre 3 torrette su altrettanti piatti. Servi con il songino e i datterini rimasti aromatizzati con menta e prezzemolo e conditi con olio, sale e pepe.

Di melanzane e pomodori

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 20 minuti

2 melanzane - 2 albumi - 2 pomodori ramati - 2 cucchiai di capperi sotto sale - 1 rametto di menta - 2 kg di sale grosso - sale - pepe

Metti i capperi a bagno in una ciotolina con acqua tiepida. Intanto, in una ciotola, mescola il sale grosso con gli albumi fino a quando si saranno amalgamati; quindi stendine uno strato dello spessore di circa 1 cm sul fondo di una pirofila, poi appoggiaci le melanzane, coprile con il composto rimasto e infornale a 180° per circa 20 minuti. **Intanto trita i pomodori** grossolanamente e falli sgocciolare in un colino. Sforna le melanzane, estraile dalla crosta di sale, sbucciale, tagliale a pezzetti e mettile in una ciotola. Unisci i pomodori tritati, i capperi scolati e strizzati, le foglie di menta tagliuzzate, 5 cucchiai d'olio, sale, pepe e mescola bene per insaporire. **Trasferisci 1/4 del composto** in un coppapasta tondo del diametro di 8-10 cm, compattalo e sforma la tartare. Procedi allo stesso modo preparando altre 3 porzioni, condisci con un filo d'olio e servi.

Preparazione 20 min.

Cottura nessuna

Di tonno alla peruviana con patate e uova sode

Per 4 persone
500 g di filetto di tonno fresco già abbattuto - 4 patate grosse - 4 cipollotti - 2 cucchiai di maionese - 3 cucchiai di olive farcite al peperone - 2 uova sode - 1/2 limone - tabasco - 1 mazzetto di prezzemolo - olio extravergine d'oliva - sale -pepe

Sbuccia le patate, lavale, tagliale a dadini e lessale per circa 10 minuti in acqua leggermente salata. Intanto trita il prezzemolo e taglia a fettine sottili i cipollotti puliti e lavati. Taglia 1 uovo sodo a spicchi e irrorali con un filo d'olio. Trita grossolanamente l'uovo sodo rimasto e le olive. Scola le patate e lasciale leggermente intiepidire.
Taglia il tonno a dadini molto piccoli e mettili in una ciotola con i cubetti di patate, i cipollotti affettati, il prezzemolo tritato e il trito di uovo sodo e olive; aggiungi un filo d'olio, qualche goccia di tabasco, il succo del limone, la maionese, sale e pepe.
Forma 1 tartare con 1/4 del composto usando un coppapasta quadrato di 8 cm di lato. Procedi allo stesso modo con le altre 3 tartare. Metti su ciascuna 1 spicchio di uovo sodo, irrora con un filo d'olio, decora, se ti piace, con foglie di prezzemolo e servi.

"I pomodori devono essere maturi, ma molto sodi in modo che non si rompano quando si asporta la parte superiore e vengono svuotati".

Pomodori con niçoise di filetto, acciughe e olive

Per 4 persone
500 g di filetto di manzo - 8 pomodori ramati - 1 peperone giallo - 1 cetriolo - 2 scalogni - 1 cuore di sedano - 2 uova sode - 2 cucchiai di olive taggiasche sott'olio denocciolate - 8 filetti di acciuga sott'olio - 1 spicchio d'aglio - 1 limone - basilico - 4 steli di erba cipollina - 1 cucchiaio di senape di Digione - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Lava i pomodori, taglia la parte superiore e svuotali; salali e capovolgili in uno scolapasta. Pulisci il peperone, dividilo in falde, elimina le parti interne e i semi, spellalo con uno spelucchino e taglialo a dadini. Spunta il cetriolo, spellalo e taglialo a dadini. Trita gli scalogni spellati, l'aglio, il sedano e le acciughe scolate. Trita grossolanamente le uova con qualche foglia di basilico e tagliuzza 3 steli di erba cipollina.
Taglia il filetto a dadini, mettili in una ciotola con le olive taggiasche sgocciolate, e gli ingredienti appena preparati (tranne i pomodori). Mescola e condisci con olio, succo di limone, la senape e, solo alla fine, sale e pepe.
Farcisci i pomodori con la tartare, decora con l'erba cipollina rimasta tagliuzzata, qualche foglia di basilico e servi

"Taglia le patate a dadini molto piccoli; in questo modo cuoceranno velocemente e si amalgameranno bene con quelli di tonno".

Preparazione 10 min.

Cottura 20 min.

consigli utili

carne E PESCE IN *UNICO PEZZO*

Compra sempre la carne o il pesce in un pezzo solo. In questo modo si ossideranno meno e si conserveranno più a lungo. Se fai preparare la carne dal macellaio, usala subito dopo l'acquisto.

-20° PER 24 ORE

Così il pesce viene abbattuto per eliminare i parassiti. Nel congelatore di casa, che arriva a -18°, deve stare 96 ore, ma è meglio acquistarlo già trattato.

VERSIONE più delicata

Spella e trita una cipolla rossa. Denocciola, sbuccia e taglia a dadini un avocado. Lava e trita 5 pomodori datterini. Taglia a dadini 600 g di controfiletto di manzo; poi batti la carne con il coltello, mettila in una ciotola, aggiungi la cipolla, l'avocado e i pomodori preparati, irrora con olio extravergine d'oliva delicato e mescola. Aggiungi 5-6 cucchiai di ketchup, un ciuffo di basilico tritato, sale e mescola. Con un coppapasta tondo di 10 cm forma 4 tartare su altrettante tortillas appena calde, completa con un filo d'olio e servi.

Di controfiletto di manzo alla messicana

Per 4 persone
600 g di controfiletto di manzo - 1 avocado - 2 lime - 1 cipolla rossa - 1 vasetto di salsa messicana rossa - salsa Worcestershire - tabasco - 2 pomodori maturi e sodi - cumino in polvere - origano - 4 tortillas - olio extravergine d'oliva - sale

Spella la cipolla e tritala. Taglia a metà l'avocado, nel senso della lunghezza, elimina il nocciolo, sbuccialo, poi tagliane metà a dadini e metà a fettine e irrora entrambi con il succo di 1 lime. Taglia 1 pomodoro a dadini e l'altro a spicchi.
Taglia la carne dadini, battili con un coltello e trasferiscili in una ciotola con i cubetti di pomodoro, quelli di avocado e la cipolla tritata. Condisci con cumino e origano, mescola delicatamente e irrora con un giro d'olio. Unisci il succo del lime rimasto, qualche goccia di Worcestershire e di tabasco, 2 cucchiai di salsa messicana, un pizzico di sale e mescola nuovamente.
Scalda leggermente le tortillas su una padella antiaderente e disponine una su ciascun piatto individuale. Metti un coppapasta tondo del diametro di 10 cm su una tortilla, riempi con la tartare e compatta bene. Decora con spicchietti alternati di avocado e pomodori e sfila il tagliapasta. Prepara le altre 3 tartare allo stesso modo, irrora con un filo d'olio e servi.

"La salsa messicana, che si usa per accompagnare tortillas, fajitas e nachos, può essere sostituita da una salsa al peperoncino".

Preparazione 25 min.
Cottura 5 min.

Preparazione 30 min.
Cottura nessuna

"Per questa ricetta serve una senape dal gusto delicato che non copra quello del pesce; la più adatta è quella aromatizzata con il miele".

Di spada con dadini di frutta e verdura

Per 4 persone
500 g di pesce spada già pulito e abbattuto - 1 cipolla rossa - 1 spicchio d'aglio - 2 zucchine piccole - 1 cuore di sedano bianco - 2 carote novelle - 8 fragole - 1 banana - 1 pesca noce - 1 albicocca non troppo matura - 1 mela - 2 limoni - 1 mazzetto di prezzemolo - senape - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Spella la cipolla e l'aglio e tritali insieme. Spunta, lava, asciuga e taglia a dadini le zucchine. Raschia, spunta e trita le carote. Trita il cuore di sedano. Lava la frutta e taglia a cubetti le fragole, la pesca noce e l'albicocca. Sbuccia la banana e la mela, tagliale a dadini e irrorale con succo di limone. Lava e trita il prezzemolo.
Taglia il pesce spada a dadini e poi battilo al coltello. Trasferiscilo in una ciotola e lavoralo con un filo d'olio; poi aggiungi le verdure e la frutta preparate.
Mescola gli ingredienti e irrora con un filo d'olio. Condisci con succo di limone, 2 cucchiaini di senape, il prezzemolo tritato, sale e pepe. Distribuisci la battuta in ciotoline, mettila in frigo per almeno 20 minuti e servi.

Verdure con crudo di carne e pesce

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura nessuna

4 pomodori - 4 zucchine - 2 peperoni - 200 g di filetto di manzo - 200 g di filetto di branzino già pulito e abbattuto - olio extravergine d'oliva - 1 cucchiaio di succo di limone - 2 cucchiaini di senape - sale - pepe

Lava i pomodori, tagliali a spicchi, privali di parte della polpa e dei semi, poi mettili in un colapasta in modo che perdano il liquido di vegetazione in eccesso. Intanto lava le zucchine, asciugale, spuntale e tagliale a rondelle dello spessore di circa 1/2 cm. Lava anche i peperoni, privali di picciolo, filamenti, nervature e semi, poi riducili in falde e infine tagliali a pezzettoni.
Prepara una citronnette riunendo in un vasetto con il tappo a chiusura ermetica 4 cucchiai d'olio, il succo di limone, la senape, un pizzico di sale e pepe. Scuoti bene per emulsionare.
Taglia il filetto di manzo a dadini molto piccoli. Taglia il filetto di branzino a dadini della stessa misura della carne. Suddividi a tuo piacere i due tipi di tartare sui pezzetti di verdura preparati, disponili su un piatto di portata, condiscili con la salsina ben emulsionata e servi.

"Al posto del maraschino puoi usare un altro liquore dolce, come l'amaretto oppure uno all'arancia tipo Cointreau".

Preparazione 15 min.

Cottura nessuna

Cuore giallo di pesche e mango con mascarpone

Per 4 persone
4 pesche gialle - 4 pesche bianche - 1 mango - 4 fette di ananas fresco - 4 albicocche non troppo mature - 2 cucchiai di mascarpone - 2 cucchiaini di zucchero a velo - 20 amaretti secchi - succo di limone - 2 cucchiai di miele di acacia - 3 cucchiai di maraschino

Lava e pulisci tutta la frutta, tagliane una piccola parte a fettine e il resto a dadini, poi irrorala con succo di limone e tienila da parte in fresco. In una ciotola, mescola il mascarpone con lo zucchero a velo e gli amaretti sbriciolati (tienine da parte un po' per decorare) e metti il composto in freezer per 10 minuti.
Aggiungi ai dadini di frutta preparati il miele e il maraschino e mescola delicatamente in modo che gli ingredienti si insaporiscano.
Distribuisci la dadolata di frutta sgocciolata in 4 coppe e suddividi su ciascuna la crema di mascarpone e amaretti, pareggiando bene la superficie. Decora con la frutta a fettine, gli amaretti tenuti da parte e servi.

la frutta *DEVE ESSERE* molto soda

La frutta da utilizzare per la preparazione delle tartare deve essere matura ma soda e va tagliata con un coltello ben affilato a dadini della stessa dimensione (circa 1 cm di lato); in questo modo i pezzi rimarranno compatti e sarà più facile comporli. Ricordati di bagnarli sempre con un po' di succo di limone per evitare che si ossidino e, se sono eccessivamente succosi, falli scolare leggermente.

solo al COLTELLO

Usa sempre il coltello ed evita di macinare gli ingredienti; in questo modo non perdono la fibra e, siccome non si scaldano, mantengono tutto il loro gusto originario.

carne fredda CON SALSA

Tre varianti super estive del classico vitello tonnato, perfette da preparare in anticipo e impiattare all'ultimo momento

DI **MAURO COMINELLI**
FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

Delicata di zucchine

Se trovi le zucchine con i fiori, unisci questi ultimi agli ingredienti della salsa: staccali, elimina il pistillo, sciacquali delicatamente e tamponali con la carta assorbente da cucina.

Aromatica

Il profumo fresco di menta e prezzemolo è perfetto anche per carni sapide come manzo e agnello. Se vuoi dare più gusto alla salsa, unisci 20 g di capperi dissalati, una punta di senape e peperoncino.

Speziata di peperoni

La paprika, che rafforza il gusto vivace di questa salsa, esiste in versione dolce, piccante e affumicata. Scegli quella che preferisci o fai un mix per dare la giusta sfumatura di sapore al piatto.

1
LESSA LA CARNE

Lega 1 kg di girello di vitello con lo spago da cucina e inserisci 5-6 spiedi di legno fra lo spago e la carne nel senso della lunghezza, per mantenere il pezzo in forma. Partendo da acqua bollente salata con 1 cipolla, 1 carota e 1 costa di sedano a pezzi, fai bollire il girello per 1 ora. Se vuoi servirlo con la classica salsa tonnata, frulla 200 g di maionese pronta con 200 g di tonno sott'olio, 5-6 acciughe sott'olio e 40 g di capperi dissalati.

2
PREPARA LA SALSA

Speziata di peperoni
Fai abbrustolire i peperoni in forno, falli raffreddare, spellali, elimina semi e nervature e frullali con le mandorle, la cipolla spellata, un pizzico di paprika, 2-3 cucchiai di olio e sale. Decora il piatto finale con mandorle a lamelle.

3 peperoni rossi

50 g di mandorle pelate

1 cipolla rossa

paprika

Aromatica alle erbe
Lava prezzemolo e menta, asciugali e sfogliali; frulla le erbe aromatiche con lo scalogno spellato e tagliato a pezzi, i cetriolini sgocciolati, 2-3 cucchiai di olio extravergine, sale e pepe. Decora il piatto finale con foglioline di menta.

40 g di prezzemolo

20 g di menta

1 scalogno

4-5 cetriolini sott'aceto

Delicata di zucchine
Lava le zucchine, spuntale, tagliale a metà nel senso della lunghezza ed elimina i semi interni. Frulla le zucchine con l'aglio a pezzetti, i pinoli, la robiola, un filo d'olio, sale e pepe. Decora il piatto finale con qualche pinolo.

6 zucchine

1 spicchio d'aglio

40 g di pinoli

100 g di robiola

3
AFFETTA E GUARNISCI

Fai raffreddare il girello nel suo brodo (che puoi usare per un risotto), sgocciolalo, elimina lo spago e gli spiedi di legno e asciuga la carne con carta da cucina. Tagliala a fette sottili con l'affettatrice, il coltello elettrico oppure mettila in freezer per 30 minuti e usa un coltello affilato. Distribuisci le fettine leggermente accavallate su un piatto di portata, copri con la salsa scelta e decora come indicato sopra.

A CURA DI **ALESSANDRO GNOCCHI**

sgombro

A lungo passato in second'ordine rispetto al tonno, lo sgombro in conserva si è ormai fatto strada nelle preferenze dei consumatori che hanno imparato ad apprezzarne il gusto, la versatilità e le virtù nutrizionali (vedi box in basso a destra). Quello che troviamo sul mercato appartiene a **due varietà**, generalmente indicate in etichetta: la più pregiata (*Scomber scombrus*), chiamata comunemente "sgombro" o "maccarello", si pesca nell'oceano Atlantico e, in minor parte, nel mar Mediterraneo; l'altra (*Scomber japonicus*) è detta "occhione" o "lanzardo" e proviene dalle acque dell'oceano Pacifico, ma si può trovare anche nei nostri mari. Le carni di questo pesce subiscono una **prima lavorazione subito dopo la pesca** e poi vengono trasferite negli stabilimenti in cui sono cotte a vapore, in acqua oppure alla griglia. Dopo la cottura vengono mondate e messe sotto conserva **al naturale, in acqua e sale, oppure in olio** di semi, d'oliva o extravergine. Una volta sigillate, le confezioni sono sottoposte a sterilizzazione a 120° per garantire la stabilità, consentendo una lunga conservazione.

MONDATO A MANO
Dopo la cottura, prima che il pesce sia confezionato, i diversi pezzi vengono mondati a mano, eliminando pelle, lische e parti scure; si ottengono così i filetti, delle dimensioni volute. Se gli sgombri sono conservati in olio, sull'etichetta deve essere indicata la percentuale, che può andare dal 26% al 34% del peso totale del prodotto. Sul mercato si trovano anche versioni aromatizzate soprattutto con peperoncino o chiodi di garofano.

Metallo o vetro?
Le confezioni in metallo (senza ammaccature) proteggono il pesce dalla luce; quelle in vetro permettono di verificare compattezza e qualità dei filetti.

IN SALSA o nel pâté

Con gli sgombri in scatola puoi preparare un'ottima variante della salsa tonnata. In un contenitore metti 100 g di sgombro sgocciolato, 100 g di maionese, 3 filetti di acciuga, 30 g di capperi, sale, pepe e il succo di 1/2 limone. Poi frulla con il frullatore a immersione unendo a filo olio extravergine fino a ottenere una salsa omogenea. Se sostituisci la maionese con un formaggio fresco spalmabile o con la robiola, puoi ottenere un gustoso pâté da spalmare su crostini di pane tostato per l'aperitivo.

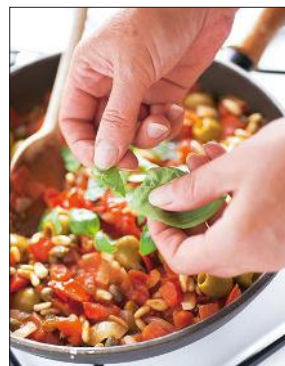
PRENDI NOTA

RICCO DI OMEGA 3

Grazie alla cura della lavorazione e ai tempi ottimali di cottura, lo sgombro conservato mantiene **intatte tutte le proprietà nutrizionali** che possiede da fresco. Si tratta di un'ottima fonte di proteine nobili e di **vitamine A, B e D** (fondamentali per l'apparato osseo e per l'ossigenazione cellulare). Questo pesce è inoltre molto ricco di **grassi Omega 3** (la cui quantità è indicata in etichetta), preziosi per i tessuti nervosi e soprattutto nella salvaguardia dell'apparato cardiocircolatorio. Gli Omega 3 sono sostanze liposolubili quindi, se si acquista uno sgombro conservato in olio, bisogna fare attenzione che quest'ultimo sia nella quantità minore possibile per evitare di gettare i preziosi nutrienti quando si sgocciola il prodotto.

Filetti grigliati con caponatina

Preparazione **20 minuti**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **4 persone**

400 g di filetti di sgombro grigliati sott'olio - 1 melanzana - 1 cuore di sedano verde - 300 g di pomodori a grappolo maturi - 1 cipolla - 1 cucchiaio di zucchero - 1 ciuffo di basilico - 1 dl di aceto bianco - 100 g di olive verdi - 50 g di capperi sotto sale - 30 g di pinoli tostati - 20 g di uvetta - olio d'oliva per friggere - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Metti l'uvetta a bagno in acqua tiepida per 10 minuti e i capperi per 5 minuti. Lava e taglia i pomodori a cubetti. Fai appassire in padella la cipolla tritata con un filo d'olio extravergine; unisci i pomodori, lo zucchero e cuoci per 5 minuti. Unisci l'aceto, i capperi e l'uvetta strizzati, i pinoli, le olive, qualche foglia basilico e cuoci per 5 minuti.

Lava la melanzana e tagliala a cubetti di 2 cm. Friggili in abbondante olio di oliva per 2-3 minuti, finché risulteranno dorati, poi scolali su carta da cucina. Nello stesso olio friggi il sedano lavato e tagliato a tocchetti per 1 minuto, poi sgocciolalo su carta da cucina. Unisci le verdure fritte al sugo preparato, cuoci per 3 minuti, regola di sale e pepe e spegni.

Mentre la caponata preparata si raffredda, sgocciola lo sgombro dall'olio di conservazione. Quando è abbastanza asciutto, condiscilo con un filo di olio extravergine d'oliva, sale, pepe, aceto e qualche foglia di basilico spezzettata. Distribuisci la caponata nei piatti e disponi sopra i filetti di sgombro. Completa con foglioline di basilico e servi.

la ricetta in più

Pasta con bufala e ciliegini

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 10 minuti

350 g di pasta tipo vesuvi - 300 g di mozzarella di bufala affumicata - 200 g di pomodorini ciliegia - 50 g di pane secco grattugiato - 2 spicchi di aglio - 1 confezione di filetti di sgombro grigliati sott'olio - 1 cucchiaio di salsa di soia - 1 cucchiaio di aceto balsamico - peperoncino in polvere - origano secco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

In una ciotolina mescola 4 cucchiai d'olio, una punta di peperoncino, l'aceto balsamico, la salsa di soia e l'aglio non sbucciato e schiacciato. Lava e taglia a metà i pomodorini, condiscili con la salsa preparata (dopo aver eliminato l'aglio) e lascia riposare 15 minuti.
Fai dorare in padella il pane grattugiato con 1 cucchiaio d'olio, trasferiscilo in una ciotola e insaporiscilo con una macinata di pepe e abbondante origano secco.
Lessa la pasta in acqua bollente salata, scolala e raffreddala sotto l'acqua corrente; poi condiscila con i pomodorini e la loro salsa, la mozzarella a dadini, lo sgombro sgocciolato e spezzettato. Completa con il pane tostato, poco olio e servi.

CLASSICO ma non troppo

Giovanni

NAPOLETANO DOC, GENUINO COME LA SUA CUCINA

Piacere estivo

L'arrivo dell'estate suscita sempre un po' di sentimenti contrastanti in me: l'idea che ci sia il sole, il bel tempo, le giornate più ricche di luce, contro la poca voglia di stare ai fornelli, le zanzare e soprattutto il troppo caldo. Per fortuna il mio dessert sono sicuro riuscirà a fare da paciere in qualche modo...

Iniziamo dalla confettura veloce. Dopo aver pulito 500 g di **albicocche**, tagliale a pezzi grossolani e mettile in una pentola d'acciaio insieme a 50 g di **zucchero** e il succo di 1/2 **limone**. Lascia cuocere, finché non avrai ottenuto una purea morbida. Non deve essere liquida, ma nemmeno troppo asciutta. Mentre la purea si intiepidisce, occupiamoci della crema di robiola. Trasferisci 150 g di **robiola** in una ciotola, setaccia all'interno 40 g di **zucchero a velo** e unisci un po' di scorza grattugiata di limone. Poi fai il crumble: sbriciola 50 g di **biscotti** secchi, aggiungi un mix tritato di frutta secca (**mandorle**, **pistacchi**, **nocciole**...) e qualche aghetto di **rosmarino** tritato e tosta il tutto in padella per pochi istanti. A questo punto la composta dovrebbe essere a temperatura ambiente e possiamo comporre il dolce. Fai uno strato di composta nelle coppe da portata, unisci la crema alla robiola e poi ancora un po' di confettura. Completa con il crumble di biscotti e frutta secca e il tuo dessert è pronto! Per 4 persone.

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

"La robiola è il formaggio più indicato per consistenza e sapore, non ti stancherà! In alternativa, puoi provare anche con mascarpone, ricotta o un formaggio spalmabile. Ma occhio al risultato finale!"

e in più...

Un dolce per tutte le stagioni
Questo dessert è replicabile tutto l'anno a seconda di cosa offrono i frutteti. Provalo anche con pesche, nespole, ciliegie, fragole... e, perché no, anche con una cucchiaiata di confettura di castagne e scagliette di cioccolato! Insomma di varianti ce ne sono mille, aspetta solo la stagione giusta!

LA SPAGNA NEL piatto

Golosi e molto estivi, ecco tre piatti di ispirazione iberica, in chiave semplice e creativa, che racchiudono i sapori intensi e genuini della più tipica cucina mediterranea

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

Peperoni farciti con crema di baccalà

Una Doc spagnola
L'origine di questo peperone è sudamericana ma la varietà specifica del peperone del Piquillo è stata selezionata in Spagna, a Lodosa in Navarra. Li trovi interi già arrostiti in barattoli di vetro o latta nei negozi di prodotti gourmet. Puoi sostituirli con peperoni di Carmagnola lunghi.

Paella mista di carne e pesce

Sapori mediterranei
Il piatto simbolo della cucina iberica ha da tempo superato i confini del Paese d'origine per diffondersi in tutto il Mediterraneo. Oltre alla versione classica ne esistono infinite varianti, sempre da gustare in compagnia.

Crema catalana classica

Una delizia al cucchiaio
La ricetta è originaria della Catalogna, la regione più a nord-est della Spagna, e da lì si è diffusa velocemente in tutta Europa e nel mondo. La crosticina croccante che caratterizza questo dolce lo rende simile alla crème brûlée francese. Nel gusto, la crema catalana ricorda il crème caramel.

3 ore prima — **Fai il dolce**
Prepara la crema catalana come da ricetta, suddividila nelle cocotte e riponile in frigo per almeno 2 ore. Fai aprire cozze e vongole per la paella. Lessa le patate per la crema di baccalà, preparala e farcisci i peperoni. Fai la salsa con i peperoni rimasti.

2 ore prima — **Il piatto unico**
Sistema i peperoni in teglia, infornali e cuocili per il tempo previsto. Taglia i pomodori e la carne a dadini, cuocila, pulisci i gamberi. Scotta i piselli. Cuoci calamari e pomodori come descritto nella ricetta e procedi alla preparazione della paella.

15 min. prima — **Le ultime mosse**
Fai riposare la paella nel forno caldo per 5 minuti. Servi i peperoni faciti con la loro salsa, poi porta in tavola la paella. Infine caramella la crema catalana appena prima di servirla.

Peperoni farciti con crema di baccalà

Preparazione 20 min.

Cottura 20 min.

Per 4-6 persone

14 peperoni del Piquillo conservati al naturale (oppure 9 peperoni rossi arrostiti e pelati) - 450 g di baccalà già dissalato e lessato - 800 g di patate farinose lessate - 2 dl di panna fresca - 3 spicchi di aglio - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

1 Sbuccia le patate e schiacciale. Sminuzza il baccalà con la forchetta. Spella e trita l'aglio. Metti gli ingredienti preparati in una ciotola e mescolali a lungo con un cucchiaio di legno, unendo poco per volta 1 dl di olio, fino a ottenere una crema omogenea (se necessario, sala leggermente).
2 Farcisci 12 peperoni del Piquillo o 8 rossi con la crema di baccalà preparata, aiutandoti con il cucchiaio, e sistemali man mano in una teglia ben oliata. Trasferisci la teglia in forno caldo a 180° e cuoci per 20 minuti.
3 Frulla i peperoni rimasti in crema e trasferiscili in una casseruola. Aggiungi la panna, poco sale e pepe, porta a bollore e continua la cottura fino a ottenere una salsina densa. Servi i peperoni nappati con la salsa.

Attenti a salare!

Sempre alla fine
Il baccalà ammollato è molto saporito: ti consigliamo di salare la crema di baccalà solo a fine cottura, se necessario.

PER UN **PERFETTO** risultato

Sgocciola il baccalà già lessato e asciugalo, tamponandolo con carta assorbente. Passa le patate allo schiacciapatate e poi mescolale agli altri ingredienti. Il composto non deve essere troppo morbido, nel caso unisci 1-2 cucchiai di pangrattato.

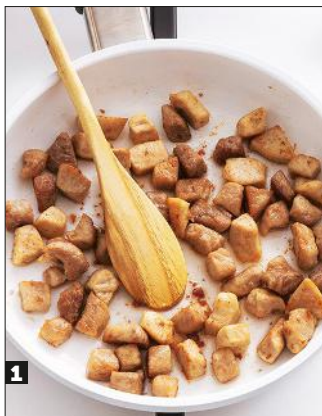
1

2

3

1

2

3

UN PAIO DI **trucchi utili**

Per pulire le cozze: lavale e spazzolale con una paglietta sotto il getto di acqua fredda corrente. Elimina il bisso (il filamento che fuoriesce) e sciacquale. Per farle aprire: metti i frutti di mare nella casseruola calda con olio, prezzemolo e aglio e cuoci per circa 5 minuti muovendo di tanto in tanto il tegame.

Paella mista di carne e pesce

Preparazione 40 min.

Cottura 70 min.

Per 4 persone

250 g di riso Vialone nano - 1 cipolla - 2 spicchi d'aglio - 100 g di pomodori a dadini - 100 g di peperoni arrostiti - 75 g di pisellini sgranati - 150 g tra filetto di maiale e petto di pollo a cubetti - 100 g di anelli di calamari - 12 gamberoni - 1 kg di cozze già pulite - 1 kg di vongole già pulite - brodo - prezzemolo - 2 bustine di zafferano - peperoncino o paprika affumicata (pimenton) - olio extravergine di oliva - sale - pepe

1 Prepara gli ingredienti: fai aprire nella casseruola cozze e vongole separatamente con metà aglio, poco olio e prezzemolo. Elimina gran parte delle conchiglie e conserva i liquidi di cottura filtrati. Sguscia e togli il filetto nero ai gamberoni. Rosola in un filo di olio la polpa di maiale e di pollo. Sala, pepa e metti da parte.

2 Soffriggi la cipolla e l'aglio rimasto tritati con un pizzico di peperoncino e poco sale. Aggiungi i calamari, lasciali rosolare, unisci i pomodori, sala e cuoci per 20 minuti bagnando, se necessario, con poca acqua calda. Scotta i piselli in acqua bollente salata e raffreddali in acqua fredda.

3 Tosta il riso con un filo d'olio nella paellera o in un wok che vada anche in forno, aggiungi i calamari e il liquido filtrato dei molluschi, i peperoni a tocchetti, i piselli, lo zafferano e 2-3 mestoli di brodo bollente. Cuoci per 5 minuti mescolando, copri con fogli di alluminio e metti nel forno già caldo a 200° per 10 minuti. Unisci la carne, le vongole e le cozze sia con il guscio sia senza, i calamari e i crostacei. Versa altri 3-4 mestoli di brodo bollente e cuoci per 5 minuti ancora in forno. Fai riposare il tutto per 5 minuti, spolverizza con paprika affumicata o peperoncino e servi.

Preparazione 20 min.

Cottura 20 min.

Crema catalana classica

Per 4 persone

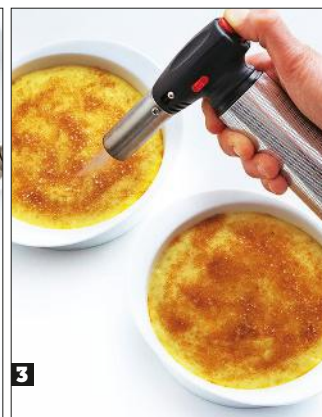
12 tuorli - 1/2 litro di latte - 500 ml di panna fresca - 160 g di zucchero semolato - 80 g di zucchero di canna fine - 50 g di amido di mais (o fecola di patate) - 1 limone non trattato - 1 baccello di vaniglia - 1 stecca di cannella

1 Porta a bollore in una casseruola panna, latte, baccello di vaniglia, cannella e la scorza del limone. Monta i tuorli con lo zucchero semolato e l'amido di mais (o la fecola di patate). Continua a sbattere con la frusta fino a quando avrai una crema liscia e omogenea. Filtra il mix di latte e panna con il colino e incorporalo, poco alla volta e mescolando, alla crema di tuorli.
2 Versa tutto di nuovo nella casseruola, cuocila per circa 15 minuti a fuoco dolcissimo, mescolando con un cucchiaio di legno, poi suddividi in 4 cocottine individuali. Fai raffreddare la crema per circa 30 minuti a temperatura ambiente, poi mettila in frigorifero e fai riposare per almeno 2 ore. Toglila dal frigorifero solo qualche minuto prima di servire e spolverizza ogni cocottina con lo zucchero di canna.
3 Fai caramellare lo zucchero sopra la crema con l'apposito cannello. Dopo aver caramellato lo zucchero in tutte le cocotte, porta subito la crema in tavola.

Lo strumento ideale

Un'arte antica
In passato la caramellatura della crema veniva effettuata con un disco di ferro rotondo (il "ferro per cremar") con manico, arroventato nelle braci o sul fuoco.

UNA FACILE alternativa

Se non hai il cannello, metti le cocottine sotto il grill del forno per qualche istante, sul ripiano più alto e su una teglia capovolta, a 1 cm dalle resistenze, così lo zucchero cuoce velocemente e la crema rimane fredda.

1

2

3

8 secondi di carne FARCITA

I grandi classici della cucina italiana interpretati in chiave moderna

A CURA DI **P. MANCUSO** RICETTE DI **D. MALAVASI**
FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

"Per creare la tasca, inserisci la lama liscia e lunga di un coltello in profondità, senza arrivare alla fine, e falla scorrere nel senso della larghezza".

Preparazione 30 min.

Cottura 10 min.

Tagliata di manzo in crosta di pistacchi

Per 4 persone

600 g di lombo (o scamone) di manzo in 1 solo pezzo - 300 g di granella di pistacchi - 200 g di formaggio fresco di capra - 4 pomodori semisecchi sott'olio - 2 rametti di menta - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Sgocciola i pomodori dal liquido di conservazione, tagliali a pezzettini e mescolali con il formaggio di capra, qualche foglia di menta spezzettata e una macinata di pepe. **Incidi la carne al centro,** nel senso della lunghezza, in modo da formare una tasca. Farciscila con il mix preparato, aiutandoti con un cucchiaino, poi passala nella granella di pistacchi fino a ricoprirla in modo uniforme. **Scalda un filo d'olio** in un tegame antiaderente e rosola la carne per 7-9 minuti, secondo il grado di cottura preferito, girandola fino a quando sarà ben dorata su tutti i lati. Salala alla fine, sigillala in un cartoccio di alluminio e falla riposare per qualche minuto. Tagliala a fette di 1,5 cm circa di spessore e servila tiepida, accompagnata, se ti piace, con fagiolini cotti al vapore.

Rotolo di pollo al tonno

Per 4 persone
Preparazione 25 minuti
Cottura 30 minuti

800 g di petto di pollo a fettine - 120 g di tonno sott'olio sgocciolato - 40 g di pomodori semisecchi sott'olio - 30 g di capperi dissalati - 30 g di pinoli - 1 mazzetto di prezzemolo - 1 spicchio d'aglio - 1 rametto di rosmarino - 1/2 bicchiere di vino bianco - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Priva le fette di pollo di eventuali parti grasse, disponile fra 2 fogli di carta da forno e pestale delicatamente con il batticarne, per allargarle. Trasferiscile su un foglio grande di carta da forno, sovrapponendole leggermente, in modo da formare un rettangolo. **Distribuiscici sopra il tonno** sminuzzato, i pomodori semisecchi sgocciolati e a pezzettini, i pinoli, i capperi e il prezzemolo tritato con l'aglio spellato; sala e pepa. Arrotola il tutto, aiutandoti con il foglio di carta sottostante, e fissa il rotolo con spago da cucina. Elimina la carta, strappandola in più punti e sfilandola. **Rosola il rotolo** in un filo d'olio, sfuma con il vino, sala e pepa. Unisci il rosmarino, copri e cuoci per 30 minuti, girandolo di tanto in tanto con 2 cucchiai. Fallo intiepidire prima di servirlo a fette, con insalata e pomodorini.

"Per impedire che il ripieno esca in cottura, avvolgi le fettine fino a metà lunghezza, piega i lati verso l'interno e termina di arrotolare".

Preparazione 30 min.

Cottura 5 min.

Involtini di carpaccio al prosciutto e rucola

Per 4 persone
20 fettine di carpaccio di manzo tagliato un po' spesso - 200 g di prosciutto crudo in 1 sola fetta - 12 pomodori datterini - 1 mazzetto di rucola - 40 g di grana padano Dop grattugiato - pangrattato - olio extravergine di oliva - aceto balsamico (facoltativo) - sale - pepe

Taglia il prosciutto a cubetti. Lava i pomodori, privali dei semi, tagliali a dadini delle stesse dimensioni del prosciutto e lasciali sgocciolare per 30 minuti in un colino. Pulisci la rucola, tritala grossolanamente e mescolala con i dadini di pomodoro e di prosciutto, il grana e 4 cucchiai di pangrattato. Aggiungi una macinata di pepe e lascia insaporire il composto per qualche minuto.
Dividi a metà le fettine di carne nel senso della larghezza, preleva un po' di ripieno, compattalo con le mani, posizionalo sul lato corto della fettina e poi arrotolala, ripiegando leggermente le estremità verso l'interno. Procedi nello stesso modo fino a ottenere 40 mini involtini.
Scalda bene una piastra sul fuoco, spennella d'olio gli involtini e cuocili 2 minuti per lato. Condiscili con sale e pepe solo al termine e servili, tiepidi o a temperatura ambiente, con qualche goccia di aceto balsamico, se ti piace.

Rotolo di vitello con ricotta, piselli e fagiolini

Per 4 persone
600 g di spalla (o scamone) di vitello in 1 sola fetta - 200 g di ricotta di pecora - 80 g di pecorino grattugiato - 1 mozzarella - 1 mazzetto di erbe miste (basilico, maggiorana, menta) - 30 g di pinoli - 150 g di piselli sgranati e lessati - 200 g di fagiolini - 1 bicchiere di vino bianco - brodo vegetale - olio extravergine di oliva - sale - pepe
Per la salsa: 150 g di pesto pronto - 2 rametti di menta - 20 g di pinoli - pecorino grattugiato

Taglia la mozzarella a tocchetti e falli sgocciolare in un colino per 30 minuti. Spunta i fagiolini, privali del filo e scottali per 5 minuti in acqua bollente salata, poi passali sotto l'acqua corrente e lasciali scolare. Spezzetta finemente le erbe. Fai tostare i pinoli in un padellino antiaderente. Mescola la mozzarella con il pecorino, le erbe, i pinoli e i piselli.
Cospargi la fetta di vitello con una macinata di pepe, spalmala con la ricotta lasciando liberi i bordi, copri con i fagiolini, poi aggiungi il mix di mozzarella. Arrotola la carne su se stessa, legala ad arrosto con più giri di spago e rosolala su tutti i lati in una casseruola con 3 cucchiai d'olio.
Bagna il rotolo con il vino, sala, pepa e cuocilo a fuoco dolcissimo per circa 1 ora, aggiungendo poco brodo caldo man mano che il fondo evapora. Al termine fallo intiepidire su un tagliere, slegalo e servilo a fette con la salsina preparata frullando il pesto, la menta, i pinoli e abbondante pecorino.

"Il passaggio sotto l'acqua fredda dei fagiolini serve a fermarne la cottura e a mantenerne il colore più brillante".

Preparazione 40 min.

Cottura 65 min.

proteggi LA CARNE

Mettere la carne tra 2 fogli di carta da forno prima di appiattirla con il batticarne è un'accortezza necessaria per non rischiare di romperla o di sfaldarne le fibre. Per impedire che la carne si attacchi, bagna leggermente la carta e strizzala.

2 CENTIMETRI

È lo spazio che devi lasciare libero intorno ai bordi quando stendi la farcia sulle fette di carne. In questo modo, il ripieno non uscirà durante la cottura.

VARIANTE con CAROTE

Raschia 6 carote; lavale e tagliane 3 a bastoncini e le altre a nastri. Scottali tutti in acqua bollente salata per 2 minuti. Allarga 8 fettine di pollo con il pestacarne; salale e sistema su ognuna qualche bastoncino di carota e foglie di rucola. Arrotola le fettine e fissale con stecchini. Emulsiona in un barattolo 6 cucchiai d'olio, un pizzico di cumino, la scorza grattugiata di 1 limone, qualche goccia del suo succo e pepe. Fai insaporire gli involtini con metà dell'emulsione per 10 minuti, poi cuocili su una piastra per 6-7 minuti. Elimina gli stecchini, tagliali a metà e servili con i nastri di carote e 1 cipollotto a rondelle conditi con l'emulsione rimasta.

Rotolini di pollo con ricotta e zucchine

Per 4 persone
12 fettine di petto di pollo - 240 g di ricotta asciutta - 2 limoni non trattati - 4 zucchinette - 1 ciuffo di basilico - 4 fettine di prosciutto cotto - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Lava 1 limone, asciugalo, grattugiane la scorza e spremine il succo. Lava le zucchine, spuntale e tagliale a nastri sottili con una mandolina. Taglia a strisce della stessa larghezza anche il prosciutto cotto. Setaccia la ricotta in una ciotola, profumala con la scorza del limone, un po' di foglie di basilico spezzettate e una macinata di pepe.
Batti leggermente le fettine di pollo con un pestacarne, cospargile con sale e pepe su entrambi i lati, poi coprile con i nastri di zucchina e di prosciutto ritagliati in misura e infine spalmale con la ricotta, lasciando liberi i bordi. Arrotolale su se stesse, riportando le estremità verso l'interno.
Fai rosolare i rotolini ottenuti in una padella con un filo d'olio per pochi minuti; bagnali con il succo del limone e poca acqua e cuocili a fuoco medio-basso per 15 minuti circa, girandoli a metà cottura. Lasciali intiepidire, poi infilzali in lunghi spiedini alternandoli con i nastri di zucchine rimasti ripiegati a ventaglio, le foglie di basilico più grosse e il limone rimasto a spicchietti.

"Se non possiedi l'apposita mandolina, puoi ricavare i nastri di zucchina con l'aiuto di un pelapatate".

Preparazione 30 min.
Cottura 15 min.

Preparazione 30 min.
Cottura 5 min.

"Per mantenere ben morbide e rosate le fettine di vitello, la cottura deve essere brevissima: basta 1 minuto per parte".

Fagottini di vitello alla burrata e acciuga

Per 4 persone
12 fettine di fesa di vitello - 1 burrata da 250 g circa - 2 spicchi di aglio fresco - 1 ciuffo di prezzemolo - 6 filetti di acciuga sott'olio - 1 mazzetto di erba cipollina - olio extravergine di oliva - sale - pepe
Per accompagnare: pomodorini e cipollotti all'erba cipollina e scorzetta di limone

Batti leggermente le fettine di carne insistendo sui bordi per arrotondarle. Spella l'aglio e tritalo grossolanamente con i filetti di acciuga sgocciolati e una manciata di foglie di prezzemolo. Sgocciola la burrata dal liquido di conservazione, trasferiscila in una ciotola, aprila e preleva la parte morbida all'interno mescolandola con la metà del trito preparato. Poi aggiungi la parte esterna sminuzzata finemente e pepa a piacere.
Scalda un filo d'olio in una padella capiente e cuoci le fettine per pochi minuti; cospargile con una presa di sale e una spolverizzata di prezzemolo e lasciale intiepidire.
Distribuisci al centro la farcia, ripiega i bordi verso l'alto e annodali con gli steli di erba cipollina. Servi i fagottini con il pesto all'acciuga rimasto diluito con un filo di olio e accompagnali con i pomodori e cipollotti a dadini conditi con filini di scorza di limone ed erba cipollina tagliuzzata.

Tasca ripiena di feta e olive

Per 6 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 1 ora e 35 minuti

900 g di petto di tacchino, inciso a tasca - 300 g di feta - 100 g di granella di pistacchi - 150 g di olive taggiasche denocciolate - 200 ml di vino bianco - 2 mazzetti di timo - olio extravergine di oliva - sale

Lava il timo e asciugalo. Sbriciola la feta grossolanamente con una forchetta, riduci a pezzetti metà delle olive e riunisci in una ciotola questi ingredienti, aggiungendo la granella di pistacchi e la metà delle foglioline di timo. Versa 2 cucchiai d'olio e mescola fino a ottenere un composto omogeneo.
Apri la tasca, farciscila con il composto preparato e richiudila, aiutandoti con degli stecchini. Frulla nel mixer le olive e il timo rimasti, unendo qualche cucchiaio d'olio. Scalda in una padella a bordi alti 3 cucchiai d'olio e rosola la tasca farcita su entrambi i lati. Aggiungi un pizzico di sale e spruzza con metà del vino.
Cuoci la tasca a fuoco basso per circa un'ora e mezzo. A metà cottura girala, aiutandoti con due cucchiai per evitare di bucarla, e bagnala con il resto del vino. Spegni, fai riposare la carne per almeno 10 minuti, poi affettala. Elimina gli stecchini e servila con la salsina alle olive e timo preparata.

Preparazione 30 min.

Cottura 75 min.

"Bagna spesso l'arrosto con il suo fondo di cottura. Per girarlo, aiutati con una pinza o due palette, per non forare la carne".

Arrosto di tacchino al tonno, peperoni e capperi

Per 4 persone
600 g di fesa di tacchino aperta a libro - 2 peperoni rossi - 100 g di tonno sott'olio - 20 g di capperi dissalati - 4 filetti di acciuga dissalati - origano essiccato - 1 spicchio d'aglio - 1/2 bicchiere di vino bianco - olio extravergine di oliva - sale - pepe - pomodorini confit per accompagnare

Abbrustolisci i peperoni nel forno già caldo a 200°, girandoli di tanto in tanto, finché la pelle inizierà a staccarsi. Trasferiscili in un sacchetto di carta, falli intiepidire, poi spellali ed elimina i semi e i filamenti. Tagliali a falde grosse e falle sgocciolare per 30 minuti in un colino. Quindi, tagliale a pezzi, mescolale in una ciotola con il tonno ben sgocciolato, i capperi, una presa di origano, le acciughe spezzettate e l'aglio spellato e tritato fine. Regola di sale.
Batti la fesa con un pestacarne, cospargila con poco sale, pepe e distribuisci sopra il ripieno preparato, lasciando i bordi liberi. Arrotolala su se stessa, legala ad arrosto e falla rosolare per qualche minuto a fuoco vivo in un tegame da forno con un filo d'olio, girandola fino a quando sarà ben dorata su tutti i lati.
Metti il tegame nel forno già caldo a 180°, versa sull'arrosto un filo d'olio, bagnalo con il vino e cuocilo per 35-40 minuti, bagnandolo spesso con il fondo di cottura e aggiungendo, se necessario, poca acqua. Al termine lascialo raffreddare completamente prima di slegarlo e tagliarlo a fette. Servile con pomodorini confit.

come ANNODARE *L'ARROSTO*

Per tenere bene in forma gli arrosti farciti e arrotolati è indispensabile legarli. Procurati dello spago da cucina e inizia ad annodarne tanti pezzetti attorno alla carne, tenendoli distanziati circa 3 cm l'uno dall'altro. Quindi, uniscili in senso longitudinale con un paio di pezzi di spago più lunghi. Ancora più semplicemente, puoi usare gli appositi elastici in silicone per alimenti.

riposo necessario

Per non rischiare di ridurre in briciole le fette di arrosti e rotoli, lasciali intiepidire per almeno 15 minuti prima di procedere al taglio: risulteranno più compatti.

1 galette salate

Tre golose interpretazioni del classico piatto bretone: un guscio dall'aspetto rustico che ricorda la pasta matta, riccamente farcito per solleticare il palato dei tuoi ospiti, ideale anche per gite e picnic

A CURA DI **F. TAGLIABUE** RICETTE DI **D. MALAVASI** FOTO DI **S. FEDRIZZI**

BASE DI PASTA PER 1 GALETTE SALATA (4 PERSONE)

Lavora per pochi minuti **150 g di farina 00** con **100 g di semola**, **90 ml di acqua tiepida**, **40 ml di olio extravergine di oliva** e **1 pizzico di sale** fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo. Forma un panetto, avvolgilo nella pellicola e fallo riposare a temperatura ambiente per 15 minuti. A piacere, puoi arricchire l'impasto con aromi essiccati e/o spezie. Se ti piace, infine, dopo averla farcita spennella la pasta con un filo di olio d'oliva.

1 Con caprini al pesto e mix di pomodori

Taglia a metà **300 g di datterini**, privali dei semi e falli sgocciolare, con la parte tagliata verso il basso, su un vassoio foderato di fogli di carta da cucina sovrapposti per almeno 30 minuti. Poi sistema i pomodori su una placca nella stessa posizione, condiscili con un filo di **olio extravergine d'oliva** e cuocili in forno a 40° per almeno un'ora. Girali delicatamente, condiscili con poco **sale**, **pepe** e 1 pizzico di **zucchero** e poi cospargili con 1 **spicchio di aglio fresco** tritato insieme a un ciuffo di **erbe aromatiche miste** (basilico, timo e origano). Prosegui la cottura a 180° per 30 minuti e poi falli raffreddare. Affetta **1 pomodoro rosso** e **1 verde**, taglia a metà **200 g di pomodorini ciliegia rossi e gialli**. Stendi la pasta preparata in precedenza (vedi box in alto a destra) e rivesti una teglia rotonda da 23 cm foderata di carta da forno, lasciando sbordare l'eccedenza. Mescola **250 g di caprini** con **2 cucchiai di pesto ligure**, spalma la base della galette e poi aggiungi tutti i pomodori preparati, cotti e crudi. Condiscili con poco sale e aggiungi qualche rametto di aromi. Riporta verso l'interno i bordi della pasta e cuoci la galette in forno a 190° per 20 minuti. Servila tiepida o a temperatura ambiente.

2 Ai cipollotti di Tropea con pesche, rosmarino e pistacchi

Pulisci **2 mazzetti di cipollotti di Tropea,** eliminando la maggior parte del gambo e tagliali a spicchi grossi. Mettili in acqua fredda per almeno un'ora (risulteranno più dolci), poi sgocciolali e asciugali. Taglia a julienne non troppo sottile **4 peperoncini verdi dolci** dopo aver eliminato i semi e dividi a spicchi **4 pesche noce** snocciolate. Riduci **250 g di bûche de chèvre** a scaglie spesse e irregolari. Sistema la pasta preparata in precedenza (vedi box in alto a destra) in una teglia rotonda da 23 cm foderata di carta da forno lasciandola sbordare; sistema gli spicchi di cipollotto alternandoli alle scaglie di formaggio, alle pesche e ai peperoncini. Condisci il tutto con un filo di **olio extravergine di oliva**, una macinata di **pepe** e qualche ciuffetto di **rosmarino**, poi aggiungi una spolverizzata leggera di **pistacchi tostati e salati** spezzettati e cuoci in forno a 190° per 20 minuti. Servi la galette tiepida in modo che il formaggio risulti ancora morbido.

3 Al mix di ortaggi con ricotta, olive e capperi

Taglia a falde **3 peperoni colorati** (rosso, giallo, arancio) dopo aver eliminato semi, nervature e filamenti, dividi a metà **3 peperoncini dolci (rosso, giallo, verde)** e privali dei semi. Spunta **3 melanzane perline** e affettale nel senso della lunghezza. Pulisci **3 cipollotti** e tagliali a metà per il lungo. Trasferisci tutti gli ortaggi preparati in una ciotola, condiscili con **olio extravergine di oliva, sale, pepe**, una manciata di foglioline di **maggiorana** e 1 **spicchio di aglio** affettato; lasciali insaporire per 30 minuti mescolando di tanto in tanto. Mescola **200 g di ricotta romana** con **40 g di pecorino**, un filo di olio e un po' di pepe. Sistema la pasta preparata in precedenza (vedi box in alto a destra) in una teglia rotonda da 23 cm foderata di carta da forno lasciandola sbordare; spalma la base con il composto di ricotta e aggiungi tutti gli ortaggi allargandoli e aggiungendo qui e là qualche **cappero** dissalato e qualche **oliva verde** tagliata a filetti. Riporta verso l'interno i bordi della pasta e cuoci la galette in forno a 190° per 20 minuti. Servila tiepida o a temperatura ambiente guarnita con un po' di maggiorana fresca.

DI **PAOLA MANCUSO**

francesino

COME SI PRESENTA
La forma è leggermente allungata, con crosta dorata e croccante, spesso incisa per il lungo o con più tagli in diagonale. La mollica è soffice e leggermente umida, con alveoli irregolari.

Si tratta di una sorta di sfilatino fatto con lo stesso impasto della baguette, pane francese per antonomasia, ma in **formato "mini"** (120 g circa), da cui il nome. Forni e panifici artigianali di solito seguono la ricetta originale della baguette, che prevede farina di grano tenero di tipo "0" e lievito di birra, facendo poi lievitare l'impasto per almeno 4 ore. Supermercati e alcune panetterie di rivendita, invece, spesso si limitano a portare a cottura francesini fatti con impasti preparati esternamente e poi surgelati, realizzati con farina "00" (o a volte di grano duro) e lieviti, anche con l'aggiunta di emulsionanti e additivi per facilitarne la lavorazione. In tutti i casi, si può verificare **l'elenco degli ingredienti**, che deve essere sempre disponibile. Dopo l'acquisto i francesini vanno consumati in giornata, perché poi si seccano o, se tenuti in sacchetti di plastica, diventano gommosi.

Il taglio
Ridotto a fettine di 1 cm, è ideale per canapé e piccole bruschette da farcire tal quali, oppure dopo averle tostate nel forno fino a dorarle.

SFIZIOSE TARTINE da buffet

Taglia via le estremità dei francesini, poi, con l'aiuto di un levatorsoli, svuotali della mollica, creando un incavo rotondo. Farcisci la cavità con insalata russa, mousse a piacere, würstel, formaggi cremosi mescolati a salumi tritati o altro a piacere. Metti i tronchetti farciti a raffreddare in frigo, poi affettali con un coltello da pane a lama seghettata.

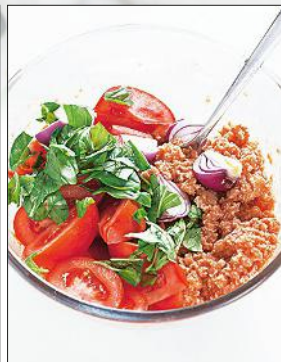
PRENDI NOTA
pane fresco regole chiare

Un apposito decreto del 2018 ha stabilito i criteri per poter distinguere in etichetta il pane fresco da quello "conservato o a durabilità prolungata". Il pane venduto con la dicitura "fresco" **non deve aver subito congelamento** o surgelazione durante il processo produttivo e deve essere **privo di additivi**, conservanti e trattamenti che hanno come effetto la sua maggiore durabilità. Inoltre, i punti vendita con entrambe le tipologie devono tenerle in comparti distinti.

Panzanella in stile gazpacho

Preparazione **30 minuti + riposo**
Cottura **nessuna**
Dosi per **4 persone**

500 g di francesini raffermi - 1 kg di pomodori ramati maturi, ma sodi - 200 ml di succo di pomodoro - 2 cipollotti rossi - 1/2 spicchio d'aglio - 1 mazzetto di basilico - 1 piccolo cetriolo - zucchero - aceto - peperoncino in polvere - olio extravergine di oliva - sale

Riduci il pane a tocchetti, raccoglili in una ciotola con acqua fredda, lasciali ammorbidire per 5 minuti, sgocciolali e strizzali bene con le mani. Mettili di nuovo nella ciotola e unisci il succo di pomodoro, 1-2 cucchiai di aceto, un pizzico di peperoncino, l'aglio spellato, un pizzico di sale, uno di zucchero e un filo d'olio. Mescola e metti in frigorifero.

Pulisci i cipollotti, lavali e riducili a pezzetti. Lava i pomodori, asciugali e tagliali a spicchietti. Lava le foglie di basilico, asciugale su carta da cucina e spezzettale con le mani. Aggiungi tutti gli ingredienti al mix di pane e succo di pomodoro, condisci con 5-6 cucchiai d'olio e regola di sale.

Frulla fino a ottenere una zuppa fluida e omogenea aggiungendo, se necessario, ancora un po' di succo di pomodoro. Passa la zuppa al setaccio e riponila in frigorifero per 4 ore. Servila fredda, completando con il cetriolo tagliato a fettine sottilissime e cubetti di ghiaccio.

la ricetta in più

Torta di pane con stracchino

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 40 minuti

150 g di francesini a fettine - 200 g di pomodorini ciliegia - 200 g di stracchino - 100 g di pesto rosso - 50 g di grana padano Dop grattugiato - 4 uova - 1 dl di latte - 1 cucchiaio di prezzemolo tritato - olio extravergine di oliva - sale

Fodera con carta da forno unta d'olio uno stampo da plumcake di 22 x 12 cm. Lava i pomodorini, tienine da parte 4-5 e tagliali a fettine. Riduci a fette lo stracchino. **Sguscia le uova in una ciotola** e sbattile con il latte, 30 g di grana e una presa di sale. Inzuppaci le fettine di pane, una alla volta, sgocciolale e fanne uno strato sul fondo dello stampo. Distribuiscici sopra metà dei pomodorini e dello stracchino e cospargi con un po' di pesto; ripeti gli strati fino a esaurire gli ingredienti. **Mescola alla crema d'uova** rimasta il pesto restante e il prezzemolo tritato; distribuisci il composto sulla preparazione. Taglia a metà i pomodorini tenuti da parte, sistemali sulla superficie della torta, cospargi con il grana rimasto e cuoci nel forno già caldo a 200° per circa 40 minuti. Servi la torta tiepida.

DI **MONICA PILOTTO**

estrattore

1 Tutti i vantaggi della spremitura slow

Questo elettrodomestico spreme e torchia frutta e verdura a freddo, a una velocità di 40-60 giri al minuto. La spremitura lenta evita il surriscaldamento del succo che potrebbe comprometterne la qualità. Inoltre estrae circa il 30% in più di succo rispetto alla centrifuga, anche da frutta secca e semi.

2 Frutta e verdura di qualità

Acquista frutta e verdura di stagione, matura e se possibile biologica, soprattutto se vuoi conservare la buccia. Più i prodotti dell'orto sono freschi, più sono ricchi di succo, vitamine e minerali. Sciacquali bene prima di utilizzarli e togli i noccioli da albicocche, pesche e ciliegie.

3 Prima dell'acquisto

Valuta la facilità di assemblaggio dei vari pezzi, quanti filtri ci sono in dotazione, la comodità di inserimento degli ingredienti e la rumorosità. Scegli modelli compatti, che occupino poco spazio sul piano di lavoro, facili da pulire, con elementi che possano andare anche in lavastoviglie.

Scelta salutare

Fai il pieno di vitamine

In estate le bevande detox, veri concentrati di vitamine e minerali, vanno alla grande. Questo è il momento giusto per l'estrattore Easy Fill con il quale prepari fino a 900 ml di succo, la quantità giusta per 4 bicchieri. Ha un'apertura di grandi dimensioni che consente di inserire frutta e verdura senza perdere tempo a tagliarle in piccoli pezzi. È silenzioso (65 dB) e tutte le parti sono smontabili e lavabili in lavastoviglie, compreso il secondo contenitore per la polpa residua (**Princess Easy Fill**, 200 W, € 160,90).

Bomba di sorbetti e meringa

Per 6 persone
Preparazione 20 minuti + riposo
Cottura 5 minuti

300 g di mango - 300 g di frutti di bosco - 300 g di pompelmo rosa - 15 piccole meringhe - 275 g di zucchero a velo

Lava e asciuga il mango, taglialo sul lato lungo, lateralmente al nocciolo e dividilo in due parti. Con un coltello appuntito scava tutto intorno al nocciolo ed eliminalo; quindi taglia la polpa a losanghe e, premendo verso l'alto la buccia, preleva i cubetti di polpa. Elimina la scorza del pompelmo e sciacqua sotto acqua fredda corrente i frutti di bosco. **Passa la frutta** separatamente nell'estrattore, quindi mescola i tre succhi ottenuti con 1/3 di zucchero a velo ognuno; quindi trasferiscili nelle vaschette del ghiaccio e poi in freezer per 6 ore. **Quando i ghiaccioli sono pronti**, passali nell' estrattore attraverso il filtro a maglie larghe o attraverso l'apposito accessorio per sorbetti. Fodera uno stampo da bomba da 1 litro con la pellicola e riempilo con i tre sorbetti, alternando i gusti e sbriciolando all'interno 12 meringhe. Copri con altra pellicola e metti in freezer. Prima di servire, avvolgi lo stampo in uno strofinaccio bagnato con acqua calda, sforma il dolce su un piatto e decora con le meringhe rimaste.

succhi SANI PER TUTTI I GUSTI

ANCHE PER LA BELLEZZA

SuccoVivo Pro 2000, oltre a preparare succhi di frutta e verdura, latte vegetale, gelati, sorbetti, vellutate e salse,trasforma la polpa residua in maschere di bellezza con il filtro Beauty (spiegazioni nel ricettario). In più è completo di altri 2 filtri a maglia stretta e larga e di un accessorio per granite e sorbetti (**Imetec**, 300 W, € 199,90).

NON SOLO SUCCHI

Ma anche smoothie, latti vegetali di mandorle e soia, salse, insalate, composte, sorbetti e granite. Tutto con Juice Expert 3 completo di filtro setaccio per succhi limpidi e Pulp System per quelli con o senza polpa, spremiagrumi con due coni e tagliaverdure per insalate. Va tutto in lavastoviglie (**Magimix**, 400 W, da € 300).

LA SALUTE NEL BICCHIERE

Versatile, pratico e silenzioso, questo modello ha tecnologia Slow Squeezing per succhi ad alto tasso nutrizionale, estratti a 50 giri al minuto. In dotazione c'è l'accessorio per sorbetti da usare con la frutta congelata e la bocchetta extralarge per inserire pezzi grandi come una mela, senza nemmeno tagliarla a metà (**Beko**, 200 W, € 169).

SPREME, MISCELA, ESTRAE

Questo estrattore estrae i succhi a 43 giri al minuto, senza creare calore. Una spazzola rotante mescola il succo che scende nella brocca attraverso il filtro a maglie fini o larghe. La quantità di polpa è regolabile e in dotazione c'è un terzo filtro per sorbetti e gelati (**Hurom H-AK** distr. da NIMS, 150 W, € 730 con termos take away).

ECO FRIENDLY

Dedicato a chi dell'ecologia fa una filosofia di vita, il non plus ultra è sicuramente l'estrattore a manovella. Un robusto morsetto in metallo lo fissa al piano, per il resto basta inserire frutta e verdura a pezzi nell'apposita imboccatura e girare lentamente la manovella (**Tescoma**, Linea Handy, € 69,90).

Il territorio

Solo i meloni con il marchio IGP hanno origine nella zona di Mantova e in alcune aree limitrofe delle province di Cremona, Modena, Bologna e Ferrara. Il motivo è concreto. Qui si trovano terreni profondi e permeabili, che garantiscono un alto contenuto di potassio e sodio, indispensabili per il gusto del melone.

Come si diventa Melone Mantovano IGP

I severi requisiti del disciplinare danno vita a un percorso di qualità che ritrovi nel gusto

Scegliere un melone buono non è così semplice. C'è chi preme le estremità, chi si fida del proprio olfatto, ma con questi metodi empirici è facile rimanere delusi. Per la certezza puoi basarti sulla certificazione, proprio come quando scegli un formaggio DOP o un vino DOC. Infatti per ricevere il bollino di Melone Mantovano IGP, questi frutti devono avere caratteristiche precise, che puoi scoprire in queste pagine. Sfoggia pure il tuo metodo preferito con gli amici e poi punta all'eccellenza, con il Melone Mantovano IGP.

"l qualità dei meloni che vene ogni matina in su la piaza è una cosa granda, et molti belli et boni"

1529 Archivio Gonzaga

1 metodo

Il metodo è unico e stabilito dal Disciplinare di produzione controllato dal Consorzio di Valorizzazione e Tutela del Melone Mantovano IGP, che è attivo dal 2013. Alcuni esempi? Si possono realizzare al massimo 5000 piante per ettaro ed è controllata anche la produzione massima in tonnellate per ettaro, così la dolcezza è "concentrata": infatti il contenuto di zuccheri non deve essere inferiore a 12 gradi Brix.

3 tipologie

Nel disciplinare della IGP sono ammesse tre tipologie di Melone Mantovano, che devono rispettare la pezzatura minima di 800 grammi:
il melone retato con fetta, il più classico e quello più diffuso
il melone liscio, tipico del luogo, succoso e ricco di aromi
il melone retato senza fetta, il primo a essere coltivato come Mantovano.

8 benefici

- Previene le malattie cardiache
- Protegge la salute degli occhi
- Regola il contenuto di zuccheri nel sangue
- Aiuta a rimanere in forma perché contiene poche calorie
- Rallenta l'invecchiamento della pelle con il beta-carotene
- Aiuta la diuresi e la regolarità intestinale
- Rinforza il sistema immunitario con la vitamina C
- Contiene proprietà anti-infiammatorie.

Il marchio IGP

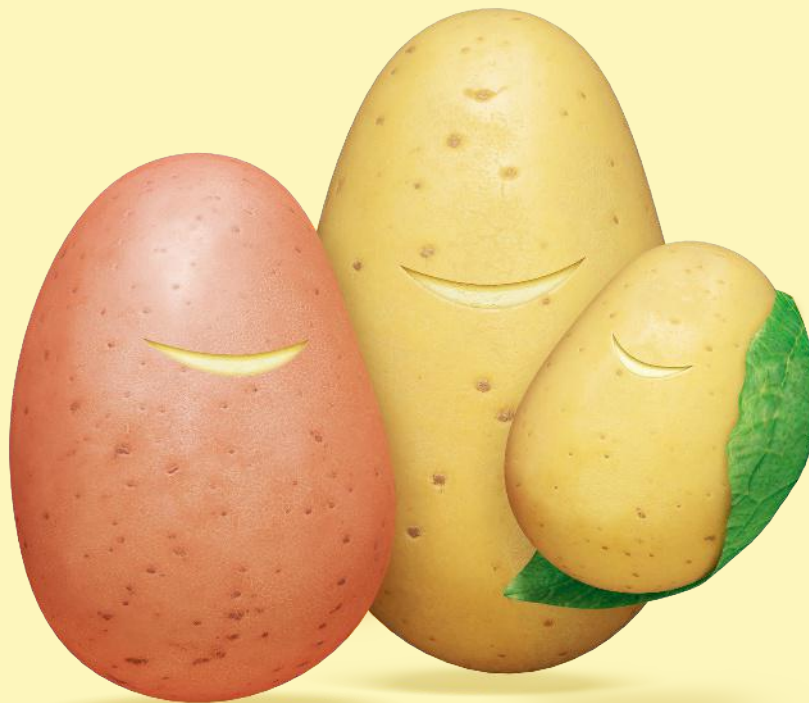
La denominazione d'origine "Indicazione Geografica Protetta" (I.G.P.) è una certificazione rilasciata dall'Unione Europea e valida su tutto il territorio comunitario.
Il Consorzio del Melone Mantovano I.G.P. ne garantisce il controllo e la tutela. Un vero e proprio processo di sinergie e di ecosistema che vuole essere una garanzia per il consumatore sulla qualità ed il valore di questo prodotto.

Infinite ricette

È vero, siamo abituati a risolvere le cene estive con prosciutto e melone, abbinamento che piace a tutti. Ma è un peccato non provare altre ricette come la cheesecake o la composta di melone abbinata a carne o pesce. Un'idea? Con il gusto aromatico del Melone Mantovano IGP puoi rivisitare piatti classici come il risotto, il gazpacho o l'insalata di gamberetti. Scopri idee e ricette su **melonemantovano.it**

Programma di Sviluppo Rurale 2014 - 2020

Fondo Europeo Agricolo per lo Sviluppo Rurale: l' Europa investe nelle zone rurali

Pubblicazione realizzata con il cofinanziamento del FEASR
Responsabile dell'informazione: Consorzio Melone Mantovano
Autorità di Gestione del Programma: Regione Lombardia

veg PER TUTTI

CUCINA VEGETARIANA CON GUSTO E CONTAMINAZIONI HIPSTER

Is coccois prenas

Iperfamiglie, congiunti elettivi, semplicemente amici veri: tutti in questi mesi complicati abbiamo consolidato o riscoperto legami irrinunciabili e preziosi. Una domenica la mia amica Giorgia, distante da me pochi insuperabili chilometri, ha cucinato un pranzo tipico della sua Sardegna e me lo ha fatto recapitare a casa in un cesto da picnic. Dentro c'erano tonnellate di amore e almeno un chilo di coccois prenas, tortine salate di cui non potrò più fare a meno

Sciogli 2 g di **lievito di birra fresco** in 1,2 dl di **acqua** tiepida. Mescola 300 g di **semola rimacinata di grano duro** con 100 g di **farina 00,** unisci l'acqua con il lievito, un filo d'olio (è facoltativo) e un pizzico di **sale** e lavora l'impasto, aggiungendo se necessario poca acqua, fino a ottenere un impasto liscio, sodo ed elastico. Copri e fai lievitare per almeno 3 ore. Intanto fai il ripieno: lava bene 1 kg di **patate** a buccia rossa, poi lessale con la buccia per circa 40 minuti. Nel frattempo fai appassire per 10 minuti una **cipolla** tritata con un filo d'**olio extravergine d'oliva**. Sgocciola le patate e schiacciale mentre sono ancora calde. Condiscile con abbondante olio, **sale**, **pepe**, qualche fogliolina di **menta** tritata, la cipolla stufata, 100 g di **pecorino sardo a stagionatura media** e 150 g di **pecorino stagionato** grattugiati. Riprendi l'impasto lievitato, stendilo in una sfoglia sottile, coppalo per ottenere tanti dischetti di 10-12 cm di diametro. Farcisci ogni dischetto con il ripieno e poi pizzicalo lungo il bordo per 8 volte, come a formare un piccolo sole che custodirà il ripieno in cottura. Cuoci is coccois prenas in forno statico a 180° per circa 30 minuti. Prima di servirli tiepidi o freddi, decorali con la menta.

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

Il formaggio tradizionale
Nelle coccois prenas non dovrebbe mancare il casu fisciu, un formaggio di pecora in salamoia, che però è praticamente introvabile fuori dall'Ogliastra. "Gioi, ma tu a Milano che ci metti al suo posto?" "Oh, è perfetto un pecorino a stagionatura media. Ma, quando le ho fatte per te, ci ho messo un formaggio francese di pecora a crosta fiorita". Ribelle e chic.

"La cipolla stufata è quel che differenzia il ripieno delle coccois prenas da quello dei culurgiones, originari delle stesse zone. Sono due ricette nate insieme e probabilmente venivano preparate nelle stesse occasioni di festa. L'aglio, immancabile nei culurgiones, nelle coccois prenas si può soffriggere intero per insaporire l'olio che si userà per condire le patate, rendendole così ancora più saporite!"

e in più...

con le ERBE AROMATICHE

La menta, il coriandolo, l'erba cipollina e il rosmarino creano sinfonie di profumi per tre portate che incantano l'olfatto, sorprendono con rossi e verdi accesi e accostamenti di sapore intensi

A CURA DI **DANIELA FALSITTA** RICETTE DI **ALESSANDRA AVALLONE**
FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

Lasagne verdi ai peperoni e menta

Per 4 persone

Per la pasta: 300 g di farina - 3 uova - 1 manciata di prezzemolo - 1 mazzetto di erba cipollina - olio extravergine d'oliva - sale
Per il condimento: 2 cipolle bianche - 1 peperone grande giallo - 1 peperone grande rosso - 300 g di pomodorini ciliegia - 1 mazzetto di menta - 1 mazzetto di prezzemolo - 50 g di pecorino - 50 g di grana padano Dop - olio extravergine d'oliva - sale

Preparazione 75 min.

Sbollenta il prezzemolo per qualche secondo, scolalo e strizzalo bene, poi tritalo con l'erba cipollina. Impasta la farina con le uova sbattute insieme alle erbe. Aggiungi una presa di sale e un cucchiaio d'olio. Impasta vigorosamente per 10 minuti, copri e fai riposare il panetto per 30 minuti. Tira la pasta con l'apposita macchina e lasciala asciugare leggermente sopra un telo.
Monda i peperoni e riducili a dadini, sbuccia e affetta le cipolle, soffriggile in una padella con 3 cucchiai d'olio, unisci i peperoni, sala e cuoci coperto per 5 minuti. Taglia i ciliegini a metà, salali e poi uniscili alle altre verdure; continua a cuocere per 5 minuti o finché i pomodorini si disfano. Lava e asciuga la menta e il prezzemolo, tritali nel mixer con 30 g di pecorino e 30 g di grana, diluisci il pesto con qualche cucchiaio d'olio e 3-4 cucchiai d'acqua calda per renderlo fluido; regola di sale.
Grattugia il resto dei formaggi e mescolali. Sbollenta per 30 secondi le sfoglie di pasta. Monta le lasagne alternando agli strati di sfoglia il ragù di peperoni e il pesto distribuito in modo irregolare, tenendone da parte 2 cucchiai. Condisci l'ultimo strato con il mix di formaggi e olio. Inforna a 200° per 30 minuti. Sforna le lasagne quando sono ben dorate e macchiale con il pesto rimasto.

Preparazione 25 min.

Cottura 1 ora

Rotolo di melanzane e ceci con coriandolo e rucola

Per 4 persone

2 melanzane grandi e lunghe - 450 g di ceci lessati, sgocciolati - 1 uovo - 4 spicchi d'aglio - 1 mazzetto di menta - 1 mazzetto di coriandolo fresco - 30 g di pangrattato - 1 mazzetto di rucola - salvia - rosmarino - 400 g di passata di pomodoro - olio extravergine d'oliva - peperoncino in polvere - sale

Lava le melanzane e tagliale a fette spesse 0,5 cm. Allineale sulla placca del forno, salale e falle cuocere sotto il grill da entrambi i lati per 7-8 minuti. Nel frattempo ripassa i ceci in padella per qualche minuto con 2 spicchi d'aglio spellati e 3 cucchiai d'olio, schiacciandoli con un mestolo per farli insaporire nel condimento. Poco prima di spegnere, aggiungi una manciata di coriandolo e di menta tritati, un pizzico di peperoncino e regola di sale.
Disponi le fette di melanzana su un foglio di carta forno unto d'olio, sovrapponendole fra loro e formando un rettangolo di 40x25 cm. Sbatti l'uovo con un pizzico di sale e uno di peperoncino e spennella questo mix sulle melanzane. Fai tostare il pangrattato in padella con poco olio. Distribuisci sulle melanzane i ceci schiacciati, poi il pangrattato e infine foglie di rucola, di coriandolo e di menta. Arrotola tutto ben stretto aiutandoti con la carta da forno. Avvolgi il rotolo in un ulteriore foglio di carta, legando le estremità e informa a 200° per 30 minuti.
Spella l'aglio rimasto, tritalo finissimo, fallo soffriggere con qualche foglia di salvia, un rametto di rosmarino e 3 cucchiai d'olio. Unisci la passata con mezzo bicchiere d'acqua, sala e fai restringere per 15 minuti. Lascia intiepidire il rotolo, liberalo dalla carta e servilo a fette con la salsa di pomodoro.

Preparazione 25 min.

Cottura 10 min.

Coppe di pesche in salsa di lamponi

Per 4 persone

8 pesche gialle piccole, ben sode - il succo di 2 limoni - 1 baccello di vaniglia - 300 g di lamponi - 2 rametti di basilico - 1 rametto di rosmarino - 2 dl di panna fresca - zucchero

Lava bene le pesche sotto l'acqua corrente, immergile in acqua bollente per 1 minuto e poi in acqua fredda, sbucciale e tagliale a metà, quindi elimina i noccioli. Porta a ebollizione 1,5 litri d'acqua con 300 g di zucchero, il baccello di vaniglia e il basilico.
Aggiungi il succo dei limoni, immergi le mezze pesche nel liquido e cuocile a fuoco dolce per 10 minuti o finché saranno tenere. Spegni e lascia raffreddare nello sciroppo a temperatura ambiente (puoi anche lasciarle immerse fino al giorno dopo purché sistemate in frigorifero).
Lava i lamponi, asciugali tamponandoli, mettili in una ciotola e schiacciali un po'. Sfrega 3-4 cimette di rosmarino con 2-3 cucchiai di zucchero, uniscile ai lamponi e lascia in infusione per qualche ora. Elimina il rosmarino, frulla i lamponi e filtra per eliminare i semini. Monta la panna, dividi la salsa in 4 coppette, appoggiaci sopra le mezze pesche e guarnisci con la panna e ciuffetti di rosmarino.

8 piatti con zucchine E FIORI

Sfiziose ricette veg che nutrono in modo sano e piacciono a tutti

A CURA DI **BARBARA RONCAROLO**

Preparazione 45 min.

Cottura 20 min.

"Per aiutare la lievitazione, aggiungi un cucchiaino di miele all'acqua in cui sciogli il lievito. Il sale invece si deve mescolare con la farina".

Pizza di kamut con fiori e pecorino

Per 4 persone
Per la pasta: 320 g di farina di kamut - 80 g di farina Manitoba - 2 g di lievito di birra fresco - sale
Per la farcitura: 150 g di pelati con la loro salsa - 3 cucchiai di passata di pomodoro densa - 200 g di mozzarella - 8 zucchinette con il fiore - 4 fiori di zucca - 1/2 limone non trattato - 1 ciuffo di basilico - 80 g di pecorino stagionato - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Mescola in una ciotola le farine e 15 g di sale, unisci il lievito sciolto in 2,5 dl di acqua tiepida e lavora energicamente per almeno 20 minuti, fino a ottenere un impasto sodo, liscio ed elastico. Fallo lievitare in una ciotola coperta con un telo per 2 ore. Dividi la pasta in 4 panetti e lasciali lievitare per altre 5 ore.
Preleva 2 strisce di scorza dal limone, tagliale a julienne e mettile a bagno in 1/2 bicchiere d'acqua. Affetta le zucchinette e condiscile con sale e poco succo di limone. Apri tutti i fiori a metà, elimina i pistilli, condiscili con un filo d'olio, un pizzico di sale e le scorze ben sgocciolate.
Stendi i panetti preparati con il matterello, formando lunghe lingue e disponile in 2 teglie. Mescola la passata di pomodoro con i pelati spezzettati, un pizzico di sale, una macinata di pepe e un filo d'olio. Distribuisci la salsa sulle pizze, lascia riposare per 10 minuti e poi inforna a 250° per 10 minuti. Estrai le pizze dal forno, cospargile con la mozzarella tritata, le zucchine e cuoci ancora per 10 minuti. Sforna e completa con i fiori, foglie di basilico, il pecorino a scaglie e un filo d'olio.

Fiori fritti con fonduta delicata

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 20 minuti

230 g di primosale - 20 fiori di zucca - 2 dl di latte - 1 spicchio d'aglio - prezzemolo - 2 cucchiai di pangrattato - 2 uova - 150 g di farina - olio extravergine di oliva - olio di semi per friggere - sale - pepe

Metti 1 dl di latte in una ciotola con 150 g di primosale a pezzetti, l'aglio spellato, sale e pepe e fai riposare. Intanto pulisci i fiori di zucca ed elimina il pistillo interno. Mescola in una ciotola il primosale rimasto tritato con un cucchiaio di prezzemolo tritato, il pangrattato e un filo d'olio extravergine. Farcisci i fiori con il composto, attorcigliando la punta dei petali per sigillarli.
Fai la pastella sbattendo le uova con il latte rimasto e la farina. Passa i fiori nella pastella, sgocciolali e friggili in olio di semi bollente. Scolali e tienili in caldo.
Sciogli a bagnomaria il primosale con il latte, eliminando l'aglio e unendo 1 cucchiaio di prezzemolo tritato e un pizzico di sale. Servi i fiori con la fonduta.

Crumble di zucchine

Per 4 persone
1 kg di zucchine - 200 g di ricotta - 3 cipollotti - basilico - 150 g di farina - 75 g di burro - 50 g di grana padano Dop - 30 g di arachidi - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Lava le zucchine, spuntale e tagliale a rondelle; pulisci i cipollotti e tritali. Mescola in una ciotola la ricotta con un filo d'olio, qualche foglia di basilico spezzettata e i cipollotti tritati. Spennella con un filo d'olio extravergine il fondo e le pareti di una pirofila e distribuisci il composto di ricotta, poi coprilo con le fettine di zucchine leggermente sovrapposte.
Mescola con la punta delle dita la farina, il burro morbido, il grana padano, le arachidi tritate grossolanamente, un pizzico di sale, una macinata di pepe e un cucchiaio d'olio, fino a ottenere un composto a briciole.
Copri le zucchine con il crumble di arachidi preparato e inforna a 180° per circa 20 minuti, finché si sarà formata una crosticina dorata. Sforna e servi.

"Per il crumble, oltre alle arachidi, puoi usare anche altri tipi di frutta secca: prova con mandorle, nocciole e pistacchi leggermente tostati".

"Se vuoi una versione più leggera della parmigiana, anziché friggere le zucchine, puoi grigliarle e poi procedere come indicato".

Parmigiana golosa

Per 4 persone
500 g di zucchine - 1 cipolla - 300 g di passata di pomodoro - basilico - 1 uovo - 50 g di grana padano Dop - 200 g di mozzarella fiordilatte - farina - olio per friggere - olio extravergine di oliva- sale - pepe

Lava, asciuga e spunta le zucchine, poi affettale sottilmente. Passale in un velo di farina, friggile in abbondante olio ben caldo e lasciale sgocciolare su carta assorbente.
Spella e trita la cipolla e falla soffriggere con un filo d'olio extravergine d'oliva. Unisci la passata di pomodoro, qualche foglia di basilico, sale, pepe e fai insaporire per circa 10 minuti. Fai intiepidire la salsa e unisci l'uovo sbattuto con 20 g di grana grattugiato. Taglia a fettine la mozzarella e falle sgocciolare bene.
Alterna in 4 pirofiline strati di zucchine, salsa di pomodoro, mozzarella e il grana rimasto. Termina con zucchine e grana e cuoci in forno a 180° per 20 minuti. Sforna, lascia riposare per 5 minuti e servi.

regole DEL TAGLIO *PERFETTO*

Per fette regolari, lunghe e sottili, utilizza la mandolina o il pelapatate. Se vuoi farle a cubettini piccolissimi (mirepoix), tagliale prima a fette lunghe, poi a bastoncini e infine a dadini.

94 GRAMMI DI ACQUA

In 100 g di fiori di zucca. Questi fiori dell'orto sono anche ricchi di fibre, vitamine e sali minerali e nello stesso tempo hanno poche calorie. Per questo hanno proprietà antiossidanti, idratanti e remineralizzanti e sono validi alleati dell'intestino.

“Se ti piacciono i legumi, puoi preparare questa ricetta anche con i fagioli rossi messicani, con i ceci classici o con quelli neri”.

Preparazione 25 min.

Cottura 30 min.

Tortillas allo zafferano con crema saporita

Per 4 persone
Per le tortillas: 225 g di farina di mais bianco precotta (nei supermercati più forniti) - 1 bustina di zafferano - sale
Per farcire: 2 cipolle bianche - 2 zucchine - 10 fiori di zucca - 50 g di lenticchie rosse - 2 cucchiai di semi di zucca - 1 dl di brodo vegetale - tabasco - aceto di vino bianco - olio extravergine d'oliva - sale

Stempera lo zafferano in 2 dl di acqua e fai riposare per 10 minuti. Mescola in una ciotola la farina e un cucchiaino di sale, versa l'acqua con lo zafferano e impasta, unendo se necessario, altri 0,5 dl di acqua, un cucchiaio alla volta, fino a ottenere un impasto morbido, ma non appiccicoso. Dividilo in panetti grossi come uova e stendili con il matterello, su carta da forno, ottenendo dischi di 12-15 cm di diametro. Conservali avvolti singolarmente nella pellicola. **Spella le cipolle, affettale** e falle stufare in padella con 2 cucchiai d'olio e un pizzico di sale. Cuoci per 20 minuti a fuoco dolcissimo, mescolando ogni tanto, finché saranno caramellate e morbide. Unisci le lenticchie e il brodo e cuoci ancora 20 minuti. A fine cottura insaporisci con qualche goccia di tabasco e aceto. **Pulisci le zucchine**, affettale sottilmente e saltale in una padella con 2 cucchiai d'olio e un pizzico di sale per 2 minuti. Unisci i fiori, puliti e privati del pistillo, mescola e spegni. Tosta i semi di zucca in un'altra padella, senza condimento. Cuoci le tortillas 2-3 minuti per lato, nella padella velata d'olio. Servile con la crema di cipolle e lenticchie, i semi di zucca, le zucchine e i fiori preparati.

Lasagne verdi con scamorza e pinoli

Per 4 persone
Preparazione 40 minuti
Cottura 35 minuti

255 g di farina 00 - 75 g di semola rimacinata di grano duro - 2 uova - 100 g di spinaci - 50 g di grana padano Dop grattugiato - 6 piccole zucchine - 250 g di scamorza - 300 ml di latte - 60 g di pinoli - 60 g di burro + quello per la pirofila - sale

Scotta gli spinaci in acqua bollente salata per pochi istanti, poi scolali e raffreddali in acqua e ghiaccio. Strizzali e frullali con le uova. Forma una fontana con 225 g di farina e la semola, versa al centro il composto di spinaci e lavora fino a ottenere una pasta liscia. Avvolgila con la pellicola e lasciala riposare per 30 minuti. Sciogli 30 g burro in un pentolino, tostaci la farina 00 rimasta, quindi incorpora il latte a filo. Regola di sale e fai addensare la besciamella per 3-4 minuti. **Spunta le zucchine**, affettale sottili e adagiale su una teglia foderata con carta da forno. Salale e infornale a 200° per 5 minuti. Tosta i pinoli in un padellino. Affetta la scamorza. **Stendi la pasta** con la macchinetta in sfoglie sottili. Tagliale in rettangoli, scottali per pochi istanti in acqua bollente salata, scolali e allargali su teli puliti. Imburra una pirofila, vela il fondo con poca besciamella e alterna strati di pasta, besciamella, zucchine, scamorza, grana e il burro rimasto a fiocchetti. Termina con zucchine, pinoli e grana e inforna a 190° per 25 minuti.

Finte pizzette

Per 4 persone
400 g di zucchine - 1 uovo - 80 g di farina integrale - origano secco - 120 g di robiola - 250 g di pomodorini - 20 g di olive taggiasche - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Lava e spunta le zucchine, grattugiale con una grattugia a fori grossi, insaporiscile con una presa di sale, lasciale riposare per 10 minuti e strizzale con le mani per eliminare tutta l'acqua di vegetazione. Trasferiscile in una ciotola e unisci l'uovo sbattuto, la farina, un pizzico di origano e una macinata di pepe. Mescola e suddividi il composto in 4 porzioni.
Stendi con le mani 4 dischi rotondi dello spessore di circa 1/2 cm e cuocili in forno già caldo a 180° per 15-20 minuti o fino a quando saranno dorati.
Lascia intiepidire le "pizzette" e condiscile con la robiola a fiocchetti, i pomodorini tagliati a metà, le olive taggiasche e altro origano. Insaporiscile con un pizzico di sale, una macinata di pepe e un filo d'olio e servile.

IN STILE rösti con le patate

Lava 6 zucchine e grattugiale con la grattugia a fori grossi direttamente in uno scolapasta. Schiacciale con il dorso di un cucchiaio per eliminare l'acqua di vegetazione. Lessa 1 patata grande per 15 minuti, grattugiala e uniscila alle zucchine, a un uovo, 3 cucchiai di farina, sale e pepe; mescola. Scalda in una padella antiaderente un filo d'olio con uno spicchio di aglio schiacciato; distribuisci a cucchiaiate il composto e schiaccialo con la paletta. Cuoci i rösti a fuoco medio 3-4 minuti per lato, scolali su carta da cucina e servili.

"Per variare puoi aggiungere nel ripieno dei rotolini di frittata pomodorini secchi sott'olio e olive a pezzetti".

"Per grattugiare più rapidamente le zucchine, puoi usare una grattugia a mulinello, applicando l'apposito disco."

Preparazione 25 min.

Cottura 20 min.

Spiedini di frittata

Per 4 persone
8 uova - 3 zucchine medie - 1 spicchio di aglio - 1 mazzetto di basilico - 200 g di robiola - 2 cucchiai di grana padano Dop grattugiato - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Lava le zucchine, spuntale, grattugiale grossolanamente e falle rosolare a fuoco vivo con l'aglio schiacciato e un filo d'olio per 2-3 minuti. Sbatti le uova, aggiungi le zucchine tiepide e le foglie di basilico a pezzettini. Mescola, poi regola di sale e pepe.
Scalda 2 cucchiai d'olio in una padella larga, versa il composto e fallo rassodare sul fondo per 3-4 minuti. Gira la frittata e cuocila sull'altro lato. Mettila sul tagliere e tagliala a strisce di circa 3 cm.
Spalma ogni striscia con la robiola, arrotolala e infilala su lunghi spiedini di legno. Prima di servire, spolverizza i rotolini con il grana padano e passali in forno ben caldo per circa 5 minuti. Sforna e servi.

FOTO DI FRANCESCA MOSCHENI

A CURA DI **SILVIA BOMBELLI**

Fresco e sano

Se non vuoi perdere nemmeno un microgrammo di nutrienti contenuti in questa pianta (vitamine A, B C, K, manganese e magnesio, per esempio) devi consumarla cruda e freschissima. Se acquisti il sedano intero, puoi metterlo in un vaso con un po' d'acqua fredda. In frigo, avvolto nella pellicola, si conserva per 3-4 giorni.

TENERI TRUCCHETTI
Che sia verde oppure bianco il sedano ha un unico difetto: cuore a parte, può essere un po' coriaceo. Per non sprecarlo utilizza le foglie tritate finemente ed elimina dalle coste i filamenti tirandoli con un coltellino affilato dopo aver tagliato circa 3 cm di base.

sedano

L'*Apium graveolens* è una pianta erbacea dalle magiche virtù. Gli Egizi la usavano per il corredo funebre dei Faraoni, i Greci per guarigioni lampo (persino Achille nell'Iliade la adopera per curare il suo cavallo) ed è entrato ufficialmente nei protocolli "medici" medievali grazie a Ildegarda von Bingen, capostipite dell'**erboristeria**, che ne certificò l'uso per moltissime patologie. Finalmente, a fine '500, si scoprì che il sedano era buonissimo anche da mangiare ed entrò a pieno titolo in cucina. Oggi compare nelle preparazioni più diverse: pinzimoni, zuppe, caponate, mousse, sorbetti. Gli indiani, i maggiori produttori di sedano, ne consumano anche i profumatissimi semi, mentre alle nostre latitudini preferiamo gustarne le **coste**. Negli orti mediterranei non può mancare e assicura abbondanti raccolti in primavera e autunno. Se coltivato con la tecnica dello sbiancamento coprendolo di terra, resta chiaro, più tenero e dolce. Il sedano cotto è buono, ma se è di qualità "nobile" come il laziale **bianco di Sperlonga** Igp o l'umbro **Nero di Trevi** presidio Slow Food, è meglio gustarlo crudo.

EFFETTO RICCIOLO per decorare

Puoi dare facilmente un tocco di freschezza ed eleganza in più ai piatti estivi tagliando a julienne o con il pelapatate le coste di sedano pulite e mettendo i bastoncini ottenuti (lunghi 7-8 cm) in una ciotola di acqua ghiacciata per mezz'ora: si "arricceranno" per il freddo.

16
CALORIE PER 100 G

Dietetico per antonomasia, il sedano contiene anche un corredo di sali minerali ben equilibrati con potente effetto drenante e anticellulite.

PRENDI NOTA
SCORTE DELIZIOSE

Quello che non deve mai mancare in cucina è quanto serve per un buon soffritto o per un brodo vegetale. Se lavi e triti finemente il sedano (volendo mescolato a cipolla, carota e prezzemolo) e riempi il portaghiaccio, avrai sempre pronti all'uso cubetti saporiti e sani. Un trito finissimo di sedano essiccato in forno con lo sportello semiaperto (3 ore a 80°) si trasforma nel raffinato sale di sedano: iposodico e profumatissimo.

Caserecce con crema di formaggio

Preparazione **15 minuti**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **4 persone**

320 g di pasta tipo caserecce o gemelli - 150 g di gorgonzola dolce - 50 g di robiola - 1 cuore di sedano verde - 1 dl di latte - sale - pepe

Versa abbondante acqua in una capace pentola e, quando raggiungerà l'ebollizione, unisci una presa di sale. Aspetta che l'acqua riprenda il bollore e immergi le caserecce. Cuocile al dente, tenendo da parte qualche cucchiaio dell'acqua di cottura.

Intanto, elimina l'eventuale crosta al gorgonzola, taglialo a tocchetti e trasferiscili in una casseruola. Aggiungi il latte e la robiola, scalda il mix a fuoco basso, continuando a mescolare piano con un cucchiaio di legno fino a ottenere una crema omogenea e vellutata.

Pulisci il sedano, stacca le foglie e tritale fini. Lava le coste, elimina gli eventuali filamenti e tagliale a dadini piccolissimi. Scola la pasta, unisci poca acqua di cottura nella casseruola con la crema di formaggi, se occorre, e le caserecce. Spadella per qualche istante, spegni il fuoco, aggiungi dadini e trito di sedano, pepe e servi subito.

la ricetta in più

Sorbetto alla menta

Per 8 persone
Preparazione 25 minuti + riposo
Cottura 5 minuti

1 cuore di sedano verde - 1/2 limone - 100 g di zucchero - 5-6 foglie di menta - 1 albume

Versa 2 dl di acqua e lo zucchero in una casseruola. Porta a ebollizione e cuoci per 4-5 minuti per ottenere uno sciroppo. Togli dal fuoco e fai raffreddare. Lava il cuore di sedano e passalo nella centrifuga con le foglie. In alternativa, frullalo con 0,5 dl di acqua e passalo con un colino a maglie fini in una ciotola schiacciando delicatamente con il dorso del cucchiaio.
Mescola lo sciroppo con il succo di sedano, quello del limone e le foglie di menta spezzettate. Versa in una vaschetta e trasferisci in freezer per 1 ora, mescolando 2-3 volte con un cucchiaio. Passa il composto al mixer con l'albume, poi rimettilo in freezer per 1 ora. Ripeti il passaggio ancora una volta.
Fai riposare il sorbetto in freezer per 2 ore e servi. Se la possiedi, puoi preparare il sorbetto anche con una gelatiera, seguendo le indicazioni d'uso dell'apparecchio.

zenzero

Le mille proprietà ne fanno uno tra i più eclettici superfood. Da gustare in tè, tisane, bibite o per arricchire piatti dolci e salati

DI **PAOLA MANCUSO**

È diffusissimo in varie tipologie: fresco, disidratato, candito, oltre che come ingrediente di prodotti confezionati, dallo yogurt alle zuppe pronte. Lo zenzero è così apprezzato dagli italiani (gli acquisti sono aumentati del 73% in un anno), che l'Istat lo ha inserito nel suo paniere. Sono tante le proprietà salutistiche di questo bitorzoluto toccasana, allo studio anche come antitumorale: è antinfiammatorio, analgesico, antibatterico, antipiretico. È un efficace rimedio naturale contro la nausea dovuta a **mal d'auto e mal di mare**, oltre a malanni come raffreddore e tosse, ma contiene anche **antiossidanti** che contrastano l'azione dei famigerati radicali liberi. Nelle tisane, è utile a chi segue regimi detox e dimagranti, perché aiuta la digestione (e quindi "sgonfia") e il buon funzionamento del metabolismo. Gran parte delle virtù del ginger (nome anglosassone dello zenzero) sono dovute, appunto, ai **gingeroli**, sostanze responsabili anche del suo sapore **aromatico e piccantino**. In cucina, infatti, viene utilizzato come "spezia" per piatti di tutto il menu: dai primi fino ai dessert.

Come pulirlo

La scorza va raschiata con l'aiuto di uno spelucchino o di un pelapatate. Poi si procede ad affettarlo o a grattugiarlo; in quest'ultimo caso, si trovano in commercio appositi attrezzi, a volte dotati anche di mandolina, per ridurlo a lamelle sottilissime.

L'IDENTIKIT

VIRTÙ SOTTOTERRA

Spesso definito "radice" o "tubero", in reatà lo zenzero è il rizoma, ovvero la parte di fusto sotterranea, ingrossata e ramificata di una pianta erbacea perenne. Viene coltivato in tutte le zone tropicali: Cina, India e Brasile, dove è chiamato "manina", per via della forma. Appartiene alla famiglia delle Zingiberacee, la stessa del cardamomo, e ne esistono centinaia di varietà. Il più comune è lo zenzero grigio.

I nutrienti

Di seguito sono elencati i principali minerali e vitamine contenuti nello zenzero fresco (fonte Humanitas).

minerali (mg/100g)	
Potassio	415
Magnesio	43
Fosforo	34
Calcio	16
Sodio	13
Ferro	0,60
Zinco	0,34
Manganese	0,229
Rame	0,226

vitamine (mg/100g)	
C	5,0
E	0,26
PP	0,750
B5	0,203
B6	0,160
B2	0,034
B1	0,025

Made in Italy

Nato pochi mesi fa, il Consorzio Zenzero Italiano ha creato una filiera interamente made in Italy per fornire prodotti freschi, di qualità e tracciabili. I rizomi vengono coltivati in serre, soprattutto nelle zone del Centro-Sud, e raccolti due volte l'anno: a giugno e a inizio dicembre. Lo zenzero italiano si trova sia di tipo convenzionale, sia bio.

FOTO GETTY

massimo 15-20 g al giorno

LA GIUSTA QUANTITÀ

Se si vuole assumere ogni giorno lo zenzero per approfittare dei suoi benefici, la quantità massima consigliata è di 15-20 g per quello fresco, che si abbassa a 3-4 g per quello essiccato. Un uso massiccio potrebbe essere controproducente e procurare, anziché curare, gastrite, ulcere e gonfiori intestinali. Prima di farne un uso quotidiano è comunque sempre meglio consultare il medico.

Contro il mal d'auto

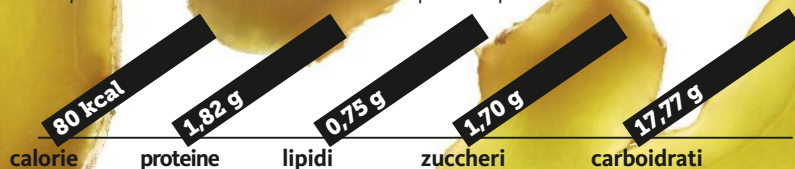
I gingeroli contenuti nello zenzero sono utili anche per alleviare il mal di testa e per ridurre la nausea dovuta a mal d'auto e mal di mare (in generale le cinetosi). Per le nausee mattutine tipiche dei primi mesi di gravidanza, può essere utile una tazza di infuso leggero (5 g di zenzero in mezzo litro d'acqua), oppure masticarne un pezzetto.

Marinato, per sushi e piatti di pesce

Le fettine di zenzero marinato (in giapponese, "gari") che abitualmente accompagnano il sushi sono un ottimo fine pasto digestivo, soprattutto se il menu è a base di pesce. Per prepararle a casa, pela e affetta fine 250 g di zenzero fresco, sbollentalo per 3-4 minuti e scolalo (utilizza l'acqua di cottura come infuso). Porta a ebollizione in un pentolino 80 ml d'acqua con 140 ml di aceto di riso, 50 g di zucchero e 10 g di sale. Versa la marinata sulle fettine di zenzero e lascia riposare al fresco per 12 ore circa. Si conserva in frigo per un paio di settimane.

LE COMPONENTI PRINCIPALI OGNI 100 G

Lo zenzero è povero di lipidi e zuccheri, con un modesto contenuto di calorie e carboidrati, che passano comunque in secondo piano, in quanto solitamente viene assunto in piccole quantità.

calorie	proteine	lipidi	zuccheri	carboidrati
80 kcal	1,82 g	0,75 g	1,70 g	17,77 g

Tè freddo con pesca e mango

Per 4 persone

7-8 cm di zenzero fresco - 1 pesca gialla - 1/2 mango - succo di limone - 1 litro di acqua minerale naturale

Raschia lo zenzero e taglialo a fettine sottili. Porta a ebollizione l'acqua minerale, aggiungi lo zenzero, fai sobbollire su fiamma bassa per 2-3 minuti e spegni. Lascia in infusione per 10-15 minuti, poi filtra il tè in una brocca e lascialo intiepidire.
Trasferisci la brocca in frigo. Sbuccia la pesca e il mango e riduci la polpa a dadini; lavora sopra una ciotola, in modo da raccoglierne il succo.
Aggiungi i dadini di frutta e l'eventuale loro succo al tè nella brocca e unisci 1 cucchiaio di succo di limone. Fai raffreddare il tutto in frigo per 2-3 ore. Servi il tè freddo con ghiaccio tritato.

Spaghetti con lime, menta e grana

Per 4 persone

400 g di spaghetti alla chitarra - 100 g di grana padano Dop - 1 pezzetto di zenzero fresco (30-40 g) - una ventina di foglie di menta - il succo di 2 lime - olio extravergine di oliva - sale

Grattugia il grana raccogliendolo in una ciotola e, mescolando, incorpora olio sufficiente a ottenere una cremina morbida (circa 5 cucchiai). Aggiungi il succo dei lime, lo zenzero raschiato e grattugiato e la menta pulita e tritata.
Lessa gli spaghetti in una pentola con abbondante acqua bollente salata e scolali al dente, tenendo da parte un po' della loro acqua di cottura.
Trasferiscili in una ciotola da portata e condiscili con la salsina preparata unendovi, se necessario, qualche cucchiaio dell'acqua tenuta da parte. Mescola delicatamente e guarnisci, a piacere, con foglioline di menta.

Ciambella con prugne gialle e rosse

Per 6 persone

150 g di farina - 100 g di burro - 100 g di confettura di albicocche - 4 uova - 1 cucchiaino di lievito vanigliato in polvere - una decina di prugne rosse e gialle - 2 cm di zenzero fresco - sale - zucchero a velo (facoltativo)

Setaccia la farina con il lievito. Monta il burro molto morbido con la confettura di albicocche e un pizzico di sale.
Unisci le uova, uno alla volta, al mix di burro, mescolando di volta in volta e intervallando con 1 cucchiaio di farina, poi aggiungi la farina rimasta. Versa l'impasto in uno stampo a ciambella del diametro di 20 cm e cuoci nel forno già caldo a 180° per circa 40 minuti. Al termine sforma la ciambella su una gratella e lasciala raffreddare.
Lava le prugne, asciugale e tagliale a fettine. Raschia lo zenzero e riducilo a lamelle sottilissime, possibilmente con l'aiuto di una mandolina. Mescola i due ingredienti, disponili al centro della ciambella e spolverizzala, se ti piace, con zucchero a velo.

DI SILVIA TATOZZI

beauty
TONICO ALLA LATTUGA

Hai pulito la lattuga e stai per buttare le foglie di scarto? Usale per preparare un tonico idratante per il viso. Metti 4 **foglie** in una casseruola con 1 cucchiaio di **avena in fiocchi** (o altri cereali) e 2 tazze d'**acqua**. Quando inizia il bollore, spegni, filtra il composto con un colino e lascialo raffreddare. Imbevi un batuffolo di cotone con il tonico e passalo sul viso pulito.

DRAGOS-GONTARIU/UNSPLASH

home painting
COLORI alimentari

Che spasso per i bambini pitturare con le dita! E se i colori li puoi fare tu in casa con ciò che hai in cucina, sono ancora più sicuri. Prepara la base: riunisci in una casseruola antiaderente 1 tazza di **amido di mais**, 1 di **farina** e 3 d'**acqua** e mescola con un cucchiaio di legno per qualche minuto, finché il composto non si addensa. Trasferiscilo poi in contenitori di plastica adatti ai cibi caldi. Per fare i colori: unisci alla base polvere di **cacao** o **caffè** per il **marrone**, **succo di mirtillo** per il **blu**, **salsa di pomodoro** o **ketchup** per il **rosso**, **curry** per il **giallo**, **spinaci** tritati e lessati per il **verde**.

RIMEDI NATURALI contro le zanzare

Sapevi che indossare capi d'abbigliamento dai colori chiari e tenui, o mettere del profumo dalla fragranza pungente e non troppo dolce aiuta a tenere lontani i fastidiosi insetti ronzanti? Oltre a questi, ci sono altri rimedi naturali da utilizzare al posto dei repellenti chimici costosi e nemici dell'ambiente. E goderti, finalmente, un'estate senza punture!

1 Piante scaccia mosquitos: gerani, citronella, basilico, lavanda e menta sono profumate e facili da coltivare in giardino o sul terrazzo, ma per le zanzare sono un vero tormento. Per eliminare anche le larve, metti una manciata di **chicchi di caffè** nella terra o nell'acqua stagnante dei sottovasi.
2 Spray antipuntura: mescola in una ciotola 24 ml di **acqua distillata**, 20 ml di **alcool**, 5 g di **glicerina** vegetale, 30 gocce di **olio essenziale di citronella**, 20 gocce di **olio essenziale di lavanda**. Nebulizzalo sulla pelle e usalo anche per la casa, spruzzandolo su tende, cuscini, lenzuola, zanzariere e finestre.
3 Rimedio post puntura: per ridurre il gonfiore e calmare il prurito strofina mezza **cipolla** o l'interno della buccia di una **banana**. Provare per credere!

FREEPIK

COME PULISCO
la borsa FRIGO

L'hai dimenticata in un ripostiglio per tutto l'inverno e quando l'hai riaperta hai sentito un cattivo odore? Prepara una miscela mescolando 800 ml di acqua con 4 cucchiai di **bicarbonato**, 3 gocce di **olio essenziale di limone** e 3 gocce di **tea tree oil**. Trasferisci la miscela in un contenitore spray, spruzzane un po' su un panno per inumidirlo e passalo all'interno e all'esterno della borsa, insistendo negli angoli e su cerniere e guarnizioni; falla asciugare prima di chiuderla.

DI SILVIA TATOZZI

SAPEVI CHE

Per assimilare meglio il prezioso betacarotene contenuto nelle carote, condiscile con olio, burro o semi oleosi: il grasso ne aumenta la biodisponibilità

come cambia in pentola l'uovo

Quando viene cotto in acqua (uovo sodo), tra il tuorlo e l'albume si forma un alone verdastro: questa colorazione è dovuta alla formazione di **solfuro di ferro**, un composto inorganico venefico per l'organismo. Per evitarne la formazione, **limita il tempo di ebollizione a soli 10 minuti** e raffredda rapidamente l'uovo in acqua e ghiaccio.

carne CRUDA istruzioni per l'uso

Tartare e carpacci d'estate? Sì, ma con cautela. La carne cruda, soprattutto con il caldo, può diventare il terreno ideale per **batteri e parassiti pericolosi**. Ecco come consumarla in sicurezza. Dopo l'acquisto **mettila in frigo il prima possibile**, limitando al minimo l'esposizione a temperatura ambiente e tagliala all'ultimo momento. **Separa gli utensili con cui hai lavorato e servito la carne e non utilizzarli per altri alimenti**. Lava taglieri, posate e piatti a parte in acqua bollente "ferma" con detersivo e asciugali bene.

24

ORE DOPO L'ACQUISTO

è il limite entro il quale consumare la carne cruda. L'ideale sarebbe comprarla il giorno stesso in cui hai deciso di mangiarla.

5 BUONI MOTIVI PER MANGIARE il melone

1 Contrasta anemia e stanchezza Ricco di ferro, potassio e magnesio previene la disidratazione e reintegra i sali minerali persi col sudore.
2 Ideale per i diabetici Grazie alla bassa quantità di zuccheri può essere consumato anche dai diabetici, a patto di non superare la quantità giornaliera di 150/200 g.
3 Favorisce l'abbronzatura L'alta percentuale di betacarotene, vitamina A e C stimola la produzione di melanina e contrasta lo stress ossidativo dei raggi Uv.
4 Diuretico e depurativo Ricco di acqua e fibre, stimola la diuresi e il transito intestinale e aiuta a eliminare le tossine.
5 Per le donne in gravidanza È una una buona fonte di acido folico, importante per il normale sviluppo del feto.

la pausa pranzo ideale in smart working

Dopo tante ore al computer è facile arrendersi alla tentazione di mangiare un panino al volo, magari davanti allo schermo. È importante invece non rinunciare a un pasto leggero, ma nutriente, possibilmente seduti a una tavola apparecchiata. L'ideale sono le **insalatone**, i **piatti unici a base di orzo o farro**, le **torte salate** o le **frittate** arricchite con verdure di stagione. Consuma la **frutta** non a fine pasto ma a metà mattina come snack spezzafame o a merenda, e **bevi almeno 1,5 litri di acqua** durante la giornata per rimanere idratato. E dopo un buon caffè, via libera a qualche quadratino di **cioccolato** (meglio se fondente).

LA STAGIONE dell'Asiago DOP

UN FORMAGGIO IN 4 STAGIONATURE È PERFETTO PER LE RICETTE DI TUTTO L'ANNO.

Quando il formaggio è fatto a regola d'arte, le diverse stagionature si percepiscono chiaramente al palato, anche nelle ricette. Asiago DOP, di latte vaccino, è da tenere sempre in casa, con la sua versatilità e i tanti utilizzi in cucina. Asiago DOP Fresco, con stagionatura di almeno 20 giorni e il suo sapore delicato, è perfetto per le insalate estive, magari con lattuga, crostini di pane, pollo ai ferri o gamberetti. Asiago DOP Mezzano stagiona da 4 a 6 mesi e il suo gusto deciso e saporito si assapora al meglio con songino, noci e mele. Se ami note più forti e leggermente piccanti punta sul gusto ricco di Asiago DOP Vecchio, stagionato oltre i 10 mesi, perfetto per esaltare una pasta al forno o uno sformato. Il principe della degustazione è senza dubbio Asiago DOP Stravecchio: stagionato oltre i 15 mesi, si sposa perfettamente con la dolcezza di mieli e confetture.

Scegli la qualità garantita

Asiago DOP è una denominazione d'origine protetta tutelata dall'Unione Europea, prodotta nei territori delle province di Vicenza, Trento e parte di Padova e Treviso. Solo qui, l'ambiente geografico, il clima e la vegetazione, uniti alle tecniche di produzione tramandate nel tempo, danno vita a questo formaggio unico, prodotto secondo il rigido disciplinare garantito dal Consorzio Tutela Formaggio Asiago.

GialloZafferano per Zespri

La Ricetta

VITAMIN SALAD

Per un'insalata ricca di vitamine e fibra, mixa un Kiwi SunGold a fette, gherigli di noce, sedano a tocchetti, foglie di spinaci e di lattuga. Condisci con un'emulsione di olio, aceto balsamico, sale e pepe. A piacere aggiungi scaglie di grana o dadini di scamorza.

FIBRE, VITAMINA C
E ANTIOSSIDANTI
IN UN FRUTTO
FRESCO E SUCCOSO
PER TANTE RICETTE

Il giallo irresistibile

Per chi cerca il benessere felice è il momento di sperimentare il gusto sorprendente di Zespri Sungold dalla polpa dorata, ricchi di vitamina E, alleata della giovinezza, e fonte di vitamina C. È sorprendente quanto possa darti un kiwi in modo così piacevole. Aromatico e succoso, ha un elevato contenuto di fibre, che favoriscono la salute digestiva (Zespri Green ne contiene più di 3 gambi di sedano!). Lo metti nelle tue ricette per un tocco speciale e intanto aggiungi all'alimentazione potassio e folato, la sostanza essenziale per lo sviluppo cellulare. E se hai voglia di zucchero, togliti lo sfizio con un kiwi Sungold, la dolcezza con poche calorie e basso indice glicemico (< 55). Zespri Sungold e Zespri Green sono presenti tutto l'anno, in estate provengono dalla Nuova Zelanda e in inverno dall'Italia. Zespri Kiwifruit è un sistema di qualità e di sicurezza che coinvolge l'intero sistema di filiera.

Seguici su zespri.com e sui nostri social

kiwi SunGold

TI SVOLTA IL MENU

Grigliata: con spiedini di carni bianche o gamberi

Poke: con tonno, salsa di soia e cipolle rosse

Piatto unico: con farro, fagiolini, menta e pecorino

Dessert: con ricotta, zucchero e gocce di cioccolato

LA SCUOLA di giallo

GELATO SENZA GELATIERA

1

Prepara il composto

Taglia un baccello di vaniglia nel senso della lunghezza, preleva i semini con la punta di un coltello e frullali con 400 g di latte condensato e qualche goccia di succo di limone. Monta separatamente 500 ml di panna e 1 albume. Mescola delicatamente tutti gli ingredienti preparati.

Congelalo

Versa il composto nelle vaschette per i cubetti di ghiaccio e mettile in freezer per almeno 5 ore. Al momento dell'uso potrai decidere quanto gelato preparare secondo necessità.

3

Frulla i cubetti

Metti nel frullatore i cubetti al fiordilatte e aziona l'apparecchio fino a ottenere un composto cremoso. Puoi anche aggiungere frutta a piacere: melone, pesche, albicocche, frutti di bosco.

e in più...

Il tipico primo di origine campana viene arricchito con rondelle di zucchine e pomodorini confit e diventa uno stuzzicante piatto unico

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**

Ingredienti

Per 4 persone
320 g di pasta tipo calamarata (o mezze maniche)
700 g di calamari
1 bicchiere di vino bianco
300 g di pomodorini
300 g di zucchine medie
1 mazzetto di prezzemolo
2 spicchi d'aglio
peperoncino in polvere
zucchero
origano secco
olio extravergine di oliva
sale

Prepara i pomodorini confit ①

Lava i pomodorini, tagliali a metà e disponili su una placca rivestita con carta da forno. Cospargili con 1 o 2 cucchiai di zucchero, una presa di sale, una di peperoncino, un filo d'olio e abbondante origano. Trasferiscili nel forno già caldo a 100° e cuoci i pomodorini per circa 1 ora.

signora DEGLI anelli

Il curioso nome di questa ricetta è dovuto ai due principali ingredienti che lo compongono: i calamari e la pasta che, proprio per il suo particolare formato, riproduce gli anelli del mollusco che tendono a "confondersi" nel piatto. Caso raro, se non addirittura unico, in cui una ricetta ha dato il nome a un formato di pasta. È per questa ragione che, nella variante con zucchine proposta, l'ortaggio viene tagliato a rondelle cave. Un passaggio in più, ma a tutto vantaggio del risultato estetico finale.

② Pulisci i calamari

Stacca i tentacoli dalla sacca, elimina da quest'ultima le interiora e togli la pellicina che la ricopre; estrai la penna cartilaginosa ed elimina le alette laterali.

③ Ricava gli anelli

Taglia le sacche ad anelli con le forbici: oltre a essere più rapido, risulta facile ottenere anelli regolari e tutti dello stesso spessore. Stacca con un coltellino gli occhi e il becco, lava bene tutto sotto l'acqua corrente e asciuga con carta da cucina.

Rondelle spesse

Taglia le sacche dei calamari ad anelli non troppo sottili: considera che in cottura, rilasciando la loro acqua, si rimpiccioliscono, mentre per un ideale effetto finale devono somigliare al formato della pasta.

Gira pagina e segui la ricetta

4 Rosola i calamari

Spella l'aglio, tritalo fine e mettilo in un tegame capace e profondo con 2-3 cucchiai d'olio. Fallo soffriggere a calore moderato per 2-3 minuti. Aggiungi i calamari e lasciali rosolare bene da tutte le parti a calore un po' più forte, mescolando. Bagnali con il vino, alza la fiamma e lascialo evaporare quasi del tutto.

5 Aggiungi i pomodorini

Unisci ai calamari i pomodorini confit preparati e l'eventuale loro sughetto, mescola con delicatezza per non romperli, regola di sale e cospargi a piacere con peperoncino in polvere. Copri il tegame e cuoci per 5-6 minuti a calore moderato. Se il fondo di cottura dovesse asciugarsi, versa qualche cucchiaio d'acqua calda.

6 Prepara le zucchine

Lava le zucchine, spuntale, tagliale in 3-4 pezzi e svuotali della polpa con l'apposito attrezzo (la puoi usare per altre preparazioni). Tagliale a rondelle e uniscile ai calamari e ai pomodorini; mescola delicatamente per non romperle, copri e prosegui la cottura per un paio di minuti.

PER NON SPRECARE

Puoi utilizzare la polpa delle zucchine per preparare una crema da servire con crostini come antipasto. Fai soffriggere 1 spicchio d'aglio tritato con poco olio, aggiungi la polpa delle zucchine e uguale quantità di patata lessata a dadini. Lascia insaporire, copri a filo con acqua bollente salata e fai addensare a fuoco dolce, mescolando. Spegni, unisci qualche foglia di menta, frulla tutto quanto, incorpora 1 vasetto di yogurt bianco e servi con pane tostato.

Unisci la pasta ⑦

Lessa la pasta in una pentola con abbondante acqua bollente salata; scolala al dente, senza sgocciolarla troppo, trasferiscila nel tegame con il condimento preparato e mescola con delicatezza. Cuoci ancora per qualche istante a fiamma vivace.

Fai saltare

Al termine, quando mescoli la calamarata, fai attenzione a non rompere le rondelle di zucchina: devono rimanere il più possibile integre e confondersi con la pasta e gli anelli di calamari.

⑧ Completa e servi

Lava il prezzemolo, asciugalo e tritalo. Cospargilo sulla calamarata e porta in tavola.

Pasta con calamari

Per 4 persone
Preparazione 25 minuti
Cottura 15 minuti

300 g di mezze penne - 700 g di calamari - 200 g di pomodori pizzutelli - 4 cipollotti novelli - 1 limone non trattato - 1 ciuffo di prezzemolo - origano - 1 spicchio di aglio - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Frulla le foglie di prezzemolo con l'aglio spellato, il succo del limone, 1 cucchiaino di origano, un pizzico di sale, pepe, 6 cucchiai d'olio e poca acqua (0,5 dl circa) fino a ottenere una salsina omogenea.
Separa le sacche dei calamari dai tentacoli, aprile a metà e togli le interiora e le penne. Elimina gli occhi e il "becco" centrale, spella le sacche e i tentacoli e lavali bene. Cuoci le sacche e i tentacoli sulla griglia o sulla bistecchiera ben calda, cosparsa con un po' di sale per 5-6 minuti. Riduci le sacche ad anelli e i tentacoli a pezzetti, trasferiscili in una ciotola capiente e condiscili con metà della salsina preparata.
Cuoci la pasta in abbondante acqua bollente salata. Intanto, pulisci e riduci a fette i pomodori e i cipollotti. Scola la pasta al dente, passala sotto il getto dell'acqua fredda, scolala di nuovo bene e aggiungila ai calamari nella ciotola, mescolando. Unisci anche le verdure preparate, cospargi con la salsina rimasta, mescola delicatamente e servi.

cheesecake AI PEPERONI

La famosa torta americana in versione salata è fatta con una base di grissini profumata al rosmarino e una crema di formaggio mixata con olive verdi

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**

Ingredienti

Per 6 persone
125 g di grissini
140 g di burro
300 g di formaggio spalmabile
40 g di olive verdi snocciolate
3 peperoni quadrati gialli e rossi
200 ml di panna fresca
8 g di gelatina in fogli
1 rametto di rosmarino
1 mazzetto di timo
sale, pepe

① Prepara la base

Spezzetta i grissini e raccoglili nel mixer con il burro ammorbidito, 1 cucchiaio di aghi di rosmarino, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Frulla fino a ottenere un composto omogeneo.

Gira pagina e segui la ricetta

② Fai uno strato compatto

Fodera uno stampo a cerniera di 24 cm con carta da forno bagnata e strizzata. Distribuisci il composto preparato sul fondo, formando uno strato omogeneo, e livellalo bene con il dorso di un cucchiaio. Metti in frigo per almeno 1 ora.

Vuotadispensa

Per la base croccante di briciole puoi utilizzare, in alternativa ai grissini, cracker, taralli o fette biscottate, anche avanzati, rotti o che hanno perso la loro fragranza.

③ Cuoci i peperoni

Lava i peperoni, asciugali, mettili sulla placca e falli abbrustolire nel forno già caldo a 180° per 30 minuti circa, girandoli 2-3 volte. Sfornali e lasciali raffreddare all'interno di un sacchetto di carta.

impara con noi

anche al microonde

Per abbrustolire i peperoni puoi utilizzare anche il forno a microonde. Pratica sulla polpa un'incisione di pochi centimetri con la punta di un coltello, in modo da far uscire facilmente l'aria che si formerà all'interno. Metti i peperoni sul piatto del microonde e azionalo alla massima potenza. Il tempo di cottura varia in base alla loro grandezza, controllali dopo 15 minuti: dovranno sgonfiarsi e diventare morbidi. Quindi, lasciali raffreddare all'interno del fornetto e procedi a pulirli come indicato.

la ricetta in più

Con gorgonzola e sedano

Per 6 persone
Preparazione 25 minuti + riposo
Cottura 5 minuti

200 g di gorgonzola - 250 g di ricotta - 8 g di gelatina in fogli - 100 g di cracker - 80 g di burro - 1 cuore di sedano con le foglie - 1,2 dl di panna fresca - 50 g di gherigli di noce - erba cipollina - sale - pepe

Fai ammorbidire il burro a temperatura ambiente; immergi la gelatina in acqua fredda; fodera il fondo e le pareti di uno stampo a cerniera di 20 cm con carta da forno. Passa al mixer i cracker con il burro fino a ottenere una pasta, stendila sul fondo dello stampo pareggiandola con il dorso di un cucchiaio e trasferisci lo stampo nel frigorifero. **Scalda la panna** in una casseruola e incorpora la gelatina sgocciolata e strizzata, mescolando. Pulisci e lava il sedano, tieni da parte qualche fogliolina e passa il resto al mixer con le noci, la ricotta e il gorgonzola; unisci la panna con la gelatina, regola di sale, pepa, mescola e versa il composto nello stampo sulla base di cracker. **Trasferisci il cheesecake** in frigo per almeno 3 ore, poi sformalo e decoralo con le foglie di sedano tenute da parte e l'erba cipollina tagliuzzata con le forbici.

Spella i peperoni 4

Elimina dai peperoni abbrustoliti la pelle, il picciolo, i semi e le nervature interne. Dividi la polpa a falde, nel senso della lunghezza, e asciugale su carta da cucina. Tienine da parte la metà e trita le altre grossolanamente insieme alle olive.

La gelatina

Si trova solitamente in fogli da 2 g. Va sempre immersa in acqua fredda, lasciata ammorbidire per 10 minuti, quindi sgocciolata, strizzata bene e sciolta in un liquido caldo, fuori dal fuoco.

5 Incorpora la gelatina

Metti a bagno i fogli di gelatina in una ciotola d'acqua fredda. Scalda la panna in un pentolino su fuoco basso, senza portarla a ebollizione, poi unisci i fogli di gelatina scolati e ben strizzati e mescola con cura, fino a farli sciogliere completamente.

6 Unisci il mix di peperoni

Lavora energicamente il formaggio in una ciotola e lavoralo con una forchetta fino a ottenere una crema liscia e morbida. Lava il timo e asciugalo con carta da cucina. Aggiungi metà delle foglioline alla crema di formaggio, unisci il mix di peperoni e olive e mescola bene, in modo da ottenere un composto il più possibile omogeneo.

Guarnisci e fai rassodare 8

Sistema le falde di peperone tenute da parte sullo strato di formaggio in modo da formare una raggiera. Trasferisci lo stampo in frigo e lascia rassodare per almeno 4 ore. Quindi sgancia l'anello dello stampo e adagia il cheesecake su un piatto da portata. Guarnisci con il timo rimasto e lascia riposare per 15 minuti circa prima di servire.

7 Stendi il composto

Unisci la panna gelatinata alla crema di formaggio, regola di sale, pepa e mescola delicatamente. Togli la base di grissini dal frigo e distribuiscici sopra il composto, battendo man mano lo stampo sul piano di lavoro per eliminare eventuali bolle d'aria. Livella la superficie con una spatola bagnata in acqua fredda.

CONOSCI i formaggi spalmabili?

Venduti in vaschetta, generalmente si trovano in due tipologie: il cream cheese (molto diffuso negli Stati Uniti) e il quark (originario dell'Europa centrale). Entrambi sono ricavati senza l'utilizzo di caglio, a volte con l'aggiunta di crema di latte (ossia panna). Essendo formaggi freschi molto ricchi di acqua, vanno conservati in frigo e, una volta aperta la confezione, consumati entro pochi giorni.

TIRAMISÙ ghiacciato

Variante sottozero del famoso dessert, facilissimo da realizzare perché a base di prodotti già pronti: gelato e biscotti

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**

Ingredienti

Per 4 persone
6 savoiardi
6 biscotti al cioccolato farciti di crema al cioccolato
2,5 dl di caffè
300 g di gelato alla vaniglia o alla crema
600 g di gelato al caffè
40 g di cioccolato fondente

① Prepara lo stampo

Fodera con carta da forno bagnata e strizzata le pareti e il fondo di uno stampo da plumcake di 22 cm di lunghezza. Intanto, lascia ammorbidire i due tipi di gelato a temperatura ambiente.

Fai il primo strato ②

Spalma metà del gelato al caffè ammorbidito sul fondo dello stampo e livella, aiutandoti con una spatola. Bagna i savoiardi nel caffè freddo e disponili sopra il gelato, senza lasciare spazi vuoti. Metti lo stampo in freezer per almeno 30 minuti.

③ Riempi con il gelato

Spalma il gelato alla crema ammorbidito sui savoiardi, livellalo e coprilo con i biscotti al cioccolato. Completa con il gelato al caffè rimasto e compatta bene il tutto con la spatola. Trasferisci lo stampo in freezer per almeno 2 ore.

④ Sforma e guarnisci

Grattugia il cioccolato fondente con una grattugia a fori grossi. Capovolgi lo stampo su un piatto di portata ben freddo. Sfila lo stampo e stacca delicatamente la carta da forno. Cospargi la superficie con il cioccolato grattugiato preparato. Affetta il tiramisù con la lama di un coltello scaldata in acqua bollente.

un po' di storia

una delizia molto CONTESA

Il tiramisù, tra i dolci italiani più amati e famosi al mondo, è da sempre oggetto di contesa tra due regioni che ne rivendicano la paternità: il Friuli Venezia Giulia e il Veneto. Il "tirime su" friulano è storicamente più antico e ne sono documentate addirittura due varianti locali, di cui una con pan di Spagna e zabaione. La versione veneta, nata a Treviso negli anni Settanta, invece si avvicina maggiormente a quella di oggi, che ha come ingredienti caffè, savoiardi, crema di mascarpone e cacao in polvere.

MOZZARELLA in carrozza

Questo classicissimo tramezzino di origine napoletana, prima farcito e poi impanato e fritto, richiede tanti piccoli accorgimenti, che spieghiamo passo passo: sbagliare è impossibile

A CURA DI **ENZA DALESSANDRI**

Ingredienti

Per 4 persone
8 fette grandi di pancarrè
250 g di mozzarella
2 pomodori ramati
40 g di pomodori secchi sott'olio
2 dl di latte
4 uova
pangrattato
farina
origano
olio di semi per friggere
sale e pepe

1 Taglia i pomodori ramati

Lava i pomodori e asciugali, poi elimina la calotta, privali dei semi con uno scavino e trasferiscili in un colino perché perdano l'acqua di vegetazione. Una volta sgocciolati, riducili a dadini.

2 Rifila il pane

Sovrapponi 4 fette di pancarrè e privale della crosta su tutti i lati in modo da ottenere 4 quadrati di 12 cm di lato. Ripeti l'operazione con le 4 fette di pane rimaste.

3 Sgocciola i pomodori sott'olio

Scola bene i pomodori secchi dall'olio di conservazione, mettili in un colino e poi tritali grossolanamente.

4 Affetta la mozzarella

Scola la mozzarella, tagliala a fettine e falle sgocciolare su una gratella; in alternativa, asciugale tamponandole con fogli di carta assorbente.

un po' di storia

sapiente cultura DEL RECUPERO

È una vera gloria della cucina partenopea, nata come cibo da strada per dare nuova vita a pane e mozzarella avanzati da uno o due giorni. Ed è proprio questo il segreto della buona riuscita del piatto, perché solo se i 2 ingredienti principali sono piuttosto asciutti danno la giusta consistenza al piatto: guscio croccante e cuore fondente, ma non acquoso.
La versione più accreditata dell'origine del nome riporta alla forma tradizionalmente tonda delle fette di pane casereccio utilizzate, proprio come le ruote delle carrozze. Altri testi riportano invece che il latte, trasportato in carrozza nell'800, per gli scossoni durante il viaggio, una volta a destinazione diventava formaggio. E da qui "mozzarella in carrozza".

Gira pagina e segui la ricetta

la ricetta in più

Melanzane in carrozza

Per 4 persone
Preparazione 40 minuti
Cottura 20 minuti

2 melanzane - 2 mozzarelle da 125 g ciascuna - farina - 3 uova - pangrattato - 1 ciuffo di basilico - 500 g di pomodori ramati - 1 piccola cipolla rossa - zucchero - olio extravergine di oliva - olio di semi di arachidi - sale - pepe

Taglia le mozzarelle a fette e tamponale con carta da cucina. Tuffa i pomodori in abbondante acqua per 1 minuto; sgocciolali sotto acqua fredda, elimina pelle e semi e tagliali a dadini. Soffriggi la cipolla tritata in padella con 3 cucchiai di extravergine e un pizzico di sale; unisci i pomodori, 1 cucchiaino di zucchero e cuoci per 5-6 minuti. Sala, pepa e profuma con il basilico spezzettato. **Taglia le melanzane** a fette di 1/2 cm nel senso della lunghezza. Appaia le fette centrali, 2 a 2, e tagliale a metà nel senso della larghezza. Sbatti le uova in una ciotola e versa farina e pangrattato in 2 piatti. **Suddividi la mozzarella** su metà delle fette di melanzana, copri con le fette rimaste e premi. Passa un sandwich per volta prima nella farina, poi nelle uova e quindi nel pangrattato, facendolo aderire bene. Friggi in abbondante olio di semi bollente poche melanzane in carrozza per volta su entrambi i lati. Sgocciolale su carta assorbente, regola di sale e pepe e servi subito con la salsa di pomodoro preparata.

5 Farcisci il pane

Metti qualche dadino di polpa di pomodoro su 4 fette di pane, unisci un cucchiaio di pomodori secchi tritati, qualche fettina di mozzarella, infine ancora un po' di polpa di pomodoro. Cospargi con un pizzico di origano e una macinata di pepe.

6 Sigilla i bordi

Copri la farcitura con le altre fette di pane e premi per farle aderire bene. Passa il bordo dei sandwich ottenuti prima nella farina e poi in poca acqua, in modo da "incollare" i bordi per evitare che il ripieno fuoriesca durante la cottura.

7 Impana e friggi

Immergi velocemente i sandwich prima nel latte, per inumidirli appena, poi nelle uova sbattute e passali infine nel pangrattato. Scalda in una padella abbondante olio caldo, poi friggi i sandwich 2-3 minuti per lato; scolali con un mestolo forato e trasferiscili su carta assorbente da cucina. Sala e servi subito.

preparo e **congelo**

DI **MAURO COMINELLI**

passo a passo

1

2

3

COME SERVIRE
Lascia scongelare il timballo e infornalo a 180° per 30 minuti. Fai intiepidire e sforma su un piatto. Servi con una fonduta preparata con 200 g di stracchino sciolto in 200 ml di panna e insaporito con sale e pepe.

Timballo nero e bianco

Preparazione **30 minuti**
Cottura **45 minuti**
Dosi per **4 persone**

200 g di riso Venere parboiled - 200 g di riso Vialone nano - 2 uova - 1 peperone rosso - 1 cipolla di Tropea - 2 zucchine - 50 g di grana padano Dop grattugiato - pangrattato - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

1 Porta a ebollizione abbondante acqua in 2 pentole, sala e cuoci le due varietà riso separatamente bene al dente. Sgocciola i risi e bloccane la cottura sotto l'acqua fredda corrente, quindi falli asciugare. Trasferisci i risi in 2 ciotole, unisci a ciascuno 1 uovo e 25 g di grana e mescola entrambi.

2 Pulisci il peperone e le zucchine e spella la cipolla; taglia tutto a dadini. Scalda poco olio in uno wok e salta le verdure separatamente per 3-4 minuti, poi sgocciolale e aggiungi sale e pepe.

3 Unisci al riso Venere il peperone e metà della cipolla e mescola; aggiungi al riso Vialone le zucchine e la cipolla rimasta. Ungi d'olio uno stampo rotondo a cerniera di 22 cm di diametro e spolverizzalo con il pangrattato. Sistema sul fondo della pirofila metà del mix di riso nero, unisci metà del mix del bianco e quindi prosegui con altri 2 strati uguali ai precedenti. Compatta il tutto con le mani, chiudi la pirofila con un foglio di alluminio e metti in freezer al massimo per un mese.

FOTO DI MAURO PADULA

passo a passo

1

2

3

COME SERVIRE
Estrai i semifreddi dal freezer e lasciali per 30 minuti in frigorifero. Rovesciali sui piattini, elimina la pellicola e completa con riccioli di cioccolato fondente e meringhette sbriciolate.

Semifreddo allo zabaione

Preparazione **30 minuti**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **8 persone**

6 tuorli - 100 g di zucchero - 1 dl di Marsala - 3 dl di panna fresca - 8 g di gelatina - 200 g di meringhe - 50 g di cioccolato fondente

1 Monta i tuorli con lo zucchero e, sempre mescolando, incorpora il Marsala. Trasferisci il mix in una ciotola sistemata su un bagnomaria già caldo e montalo con la frusta fino a ottenere una crema soffice e spumosa.
2 Fai ammorbidire la gelatina in acqua fredda per 10 minuti. Scalda 0,5 dl di panna, sgocciola la gelatina, strizzala bene e falla sciogliere nella panna calda; poi mescola il composto di gelatina allo zabaione preparato.
3 Sbriciola le meringhe, grattugia il cioccolato e unisci un ingrediente per volta allo zabaione, monta la panna rimasta e incorporala al resto con delicati movimenti dal basso verso l'alto. Versa il tutto in stampini monoporzione di silicone, battili sul piano di lavoro per eliminare le bolle d'aria, chiudi con fogli di alluminio e metti in freezer al massimo per 1 mese.

FOTO DI MAURO PADULA

con la **pentola a pressione**

DI **MAURO COMINELLI**

Terrina di tacchino

Preparazione **35 minuti**
Cottura **55 minuti**
Dosi per **4 persone**

400 g di salsiccia di tacchino o di pollo - 400 g di fesa di tacchino - 2 peperoni (1 rosso e 1 giallo) - 1 dl di vino bianco - 2 uova - 2 spicchi d'aglio - 1 ciuffo di maggiorana - 50 g di pecorino grattugiato - olio extravergine di oliva - sale - pepe

1 Fai abbrustolire i peperoni in forno per 20 minuti o finché la pelle risulta bruciacchiata, poi chiudili in sacchetti per alimenti e falli raffreddare. Spellali, elimina piccioli, semi e nervature e riducili a pezzetti. Spella la salsiccia, mettila nel mixer e unisci le uova, le foglie di maggiorana, 1 spicchio d'aglio, il pecorino, sale e pepe; frulla.
2 Taglia la fesa di tacchino a dadi di 1 cm di lato. Rosolali a fuoco vivace per 3-4 minuti in una padella antiaderente con poco olio e l'aglio rimasto spellato, poi sfuma con il vino, regola di sale e pepe e spegni. Elimina l'aglio. Mescola i dadi di tacchino al composto di salsiccia e ai pezzetti di peperone. Versa il tutto in uno stampo tondo di 12-14 cm con bordo alto e chiudi con alluminio.
3 Disponi il cestello per la cottura a vapore nella pentola a pressione, versa acqua sufficiente a sfiorare il bordo del cestello, disponi dentro lo stampo, chiudi con il coperchio e accendi il fuoco al massimo. Quando la valvola sibila, abbassa il fuoco al minimo e cuoci per 30 minuti. Spegni, fai sfogare il vapore, estrai la pirofila e lascia raffreddare a temperatura ambiente. Servi la terrina a fette con una caponata o un'insalatina.

1

2

3

LA COTTURA TRADIZIONALE
Disponi la pirofila con il composto preparato in un'altra pirofila più grande, versa in quest'ultima acqua calda sufficiente a raggiungere i 2 terzi dell'altezza della pirofila con il composto e cuoci in forno già caldo a 180° per un'ora abbondante.

FOTO DI MAURO PADULA

DI **MAURO COMINELLI**

passo a passo

1

2

3

LA COTTURA TRADIZIONALE
Fai i falafel come spiegato. Tuffa i pomodori in acqua bollente per 1 minuto, spellali; frullali e cuocili per 20 minuti. Scalda abbondante olio per friggere in una pentola alta e cuoci pochi falafel alla volta per 2-3 minuti. Scolali su carta assorbente e servili con la salsa.

Falafel al pomodoro

Preparazione **30 min. + riposo**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **4 persone**

300 g di ceci secchi - 500 g di pomodori San Marzano - 3 spicchi d'aglio - 1 cipolla - 20 g di prezzemolo - cumino in polvere - paprika - bicarbonato - olio extravergine di oliva - sale - pepe

1 Metti i ceci in una ciotola con acqua fredda per 36 ore, cambiando più volte l'acqua. Sgocciolali, asciugali e trasferiscili nel mixer con 2 spicchi d'aglio spellati e tagliati a pezzi, 1/2 cipolla affettata, le foglie di prezzemolo, un pizzico di bicarbonato, di cumino e di paprika, sale e pepe. Frulla, versando a filo 2-3 cucchiai di olio. Crea con il composto tante polpette grandi come noci e disponile su un vassoio foderato con carta da forno. Trasferiscile in frigo per 2 ore.

2 Intanto, disponi i pomodori in un contenitore con acqua calda che possa andare nel microonde e cuoci nel forno per 30 secondi alla massima potenza. Spellali, elimina i semi, frullali con l'aglio e la cipolla rimasti, sale e pepe e lasciali sgocciolare in un colino. Trasferisci il mix in una ciotola che possa andare nel microonde, unisci poco olio e inforna a circa 800 W per 10 minuti; mescola e lascia raffreddare a temperatura ambiente.

3 Ungi il piatto crisp con poco olio e disponi sopra i falafel preparati. Cuocili nel microonde con la funzione crisp 7-8 minuti per lato. Servi le polpettine ancora calde con la salsa di pomodoro preparata.

FOTO DI MAURO PADULA

bontà dal **macellaio**

DI **CRISTIANA CASSÉ**

LO SAPEVI CHE...
LE MITICHE BUFFALO WINGS HANNO ISPIRATO DIVERSE CANZONI

Lo scarto
Le sole ossa rappresentano il 40% del peso e con la pelle si arriva al 50%. La resa però viene in parte recuperata se le cucini impanate o al sugo. In macelleria si trovano anche disossate.

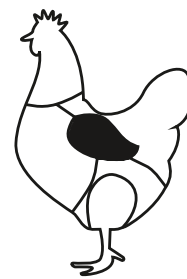
ali DI POLLO

Sono uno dei cibi più umili ed economici, ma non per questo meno graditi. Facili da cucinare e golosissime, sono tipiche della **cucina orientale** e **statunitense**. Nel primo caso vengono cucinate soprattutto **in brodo** con verdure oppure **in umido** con una ricca salsa di soia. Negli Usa sono invece caratteristiche quelle impanate e fritte oppure in versione piccante, come le mitiche **Buffalo wings** (originarie della città americana, fritte e poi coperte con una salsa di burro e tabasco) o le **tex-mex** (massaggiate con una pasta a base di paprika e peperoncino e cotte al forno o alla griglia). **In Italia** le ali di pollo sono state a lungo trascurate per il loro stretto legame con periodi di povertà, ma oggi stanno vivendo una seconda primavera: oltre a essere apprezzate in ricette internazionali o creative, ritornano in quelle regionali; **alla cacciatora** (Toscana), **sul risotto** (Lombardia), **fritte alla salvia** (Emilia).

OCCHIO allo pelle

La pelle è molto grassa e va lasciata solo se cucini le ali al forno o alla griglia, condite con olio e aromi. Per fritture, marinature o umidi va sicuramente tolta. Le ali spellate sono ottime anche per fare il brodo, da usare poi per cuocere ravioli e risotti. In frigo le ali durano 2 giorni al massimo. Congelale (fino 3 mesi) con la pelle, sarà poi più facile toglierla. Puoi anche congelarle già spellate e impanate.

Il taglio

Attaccate al petto, le ali possono pesare da 50 a 100 g, secondo la grandezza del pollo. In media, ne vanno calcolate almeno 4 a persona.

196

CALORIE PER 100 GRAMMI
Il potere energetico si riduce a 120 calorie senza la pelle.

Fritte con panatura alla paprika e peperoncino

Preparazione **25 minuti + riposo**
Cottura **15 minuti**
Dosi per **4 persone**

16 ali di pollo - 2 uova - 200 g di pangrattato - 1/2 limone - 1 cucchiaio di paprika forte - 1 peperoncino secco - olio di semi per friggere - sale

Elimina la pelle delle ali aiutandoti con un coltellino, quindi dividile in due parti tagliandole in corrispondenza dell'articolazione. Sguscia le uova in una ciotola e sbattile con il succo del limone e una presa di sale. Immergici le ali e lasciale riposare per 30 minuti.
Mescola il pangrattato con la paprika e il peperoncino sbriciolato. Sgocciola le ali e passale nel composto di pangrattato premendo leggermente con le mani, in modo da ottenere un'impanatura uniforme.
Scalda abbondante olio in una padella e friggi le ali a fiamma medio-bassa per circa 15 minuti finché saranno dorate e croccanti. Sgocciolale con un mestolo forato, falle asciugare su carta da cucina e servile calde.

Al miele con fregola al limone

Prep. **35 minuti + riposo**
Cottura **40 minuti**
Dosi per **4 persone**

500 g di ali di pollo - 300 g di fregola - 100 g di spinacini - 12 olive Kalamata - 2 limoni non trattati - 1 cucchiaio di miele di acacia - 2 rametti di timo - 1 spicchio d'aglio - peperoncino piccante in scaglie - olio extravergine d'oliva - sale

STEP BY STEP

1 **Spella le ali** aiutandoti con un coltellino, poi dividile in due parti tagliandole lungo l'articolazione. Ricava il succo di 1 limone e filtralo con un colino. Metti le ali in una ciotola con il succo di limone, un pizzico di peperoncino, una presa di sale, 4 cucchiai di olio e lo spicchio d'aglio spellato. Mescolale, trasferiscile in frigorifero e lasciale marinare per almeno 30 minuti.

2 **Rivesti una teglia** con carta da forno e metti le ali di pollo con la marinata e l'aglio. Irrora con il miele facendolo colare a filo da un cucchiaino e poi aggiungi il timo spezzettato e le olive. Copri con un foglio di alluminio e cuoci in forno caldo a 200° per 15 minuti. Poi togli l'alluminio e prosegui la cottura per 10 minuti o finché le ali saranno dorate.

3 **Cuoci la fregola** in acqua bollente salata per circa 13 minuti o come indicato sulla confezione. Intanto ricava la scorza e il succo del limone rimasto. Lava e asciuga gli spinacini. Scola la fregola e condiscila con la scorza e il succo di limone, una presa di sale e 3 cucchiai di olio. Suddividila in 4 piatti, disponici sopra gli spinacini e completa con le ali di pollo e il loro fondo di cottura.

DI **PAOLA MANCUSO**

Come riconoscerli

I moscardini hanno una sola fila di ventose lungo i tentacoli, mentre nei piccoli polpi, con i quali possono essere confusi, le file di ventose sono due.

LO SAPEVI CHE...

IN MOLTI DIALETTI DEL NORD IL LORO NOME SIGNIFICA "DAMERINO"

moscardini

Sono molluschi cefalopodi, come polpi, seppie e calamari. Vengono pescati in tutto il Mediterraneo, dove vivono a 15-90 metri di profondità, e sono molto **abbondanti nell'Adriatico**. Possono essere di due specie: il moscardino bianco (*Eledone cirrhosa*), di colore giallo-marroncino e molto diffuso, e il **muschiato** (*Eledone moschata*), così chiamato per il caratteristico odore, che ha colore bruno ed è considerato più pregiato. I moscardini arrivano fino a 600-700 g di peso, ma in cucina sono più apprezzati quelli di piccole dimensioni, **molto teneri**. Per riconoscerne la freschezza al momento dell'acquisto, devono avere carne umida e di colore vivo, tentacoli integri e sodi. Se non vengono consumati il giorno stesso, è consigliabile pulirli e metterli in frigo fino al giorno dopo, oppure surgelarli, conservati negli appositi sacchetti.

irresistibile FRITTURA

I moscardini di piccole dimensioni, molto teneri, sono ottimi fritti. Puliscili, lavali sotto acqua corrente, asciugali e passali in un velo di farina. Scalda abbondante olio in una padella dai bordi alti e immergici i moscardini, pochi alla volta perché rimangano separati. Friggili per 3-4 minuti, o fino a che saranno dorati. Scolali con un mestolo forato e falli asciugare su carta da cucina. Salali e servili ben caldi con fettine di limone.

come pulirli

Con forbici da cucina, elimina gli occhi e il becco, poi svuota la sacca. Lavali con cura (soprattutto i tentacoli) e, se sono grandi o se la ricetta lo richiede, stacca i tentacoli, dividili in due e taglia la sacca a metà.

CALORIE PER 100 GRAMMI

Ricchi di vitamine, proteine e sali minerali (potassio, sodio, fosforo), contengono 1,5 g di lipidi, perlopiù acidi grassi polinsaturi, i cosiddetti "grassi buoni".

la tradizione

A Venezia, i piccoli moscardini (chiamati "folpetti") lessati con aromi sono uno dei tipici stuzzichini serviti nelle osterie ("bacari") con un bel bicchiere di vino (la cosiddetta "ombra") all'ora dell'aperitivo.

Bavette al sugo con olive di Gaeta

Preparazione **20 minuti**
Cottura **40 minuti**
Dosi per **4 persone**

400 g di bavette - 400 g di moscardini molto piccoli (anche surgelati) - 1 bicchiere di vino bianco - 80 g di olive di Gaeta snocciolate - 2 spicchi d'aglio - 400 g di polpa di pomodoro - 12 pomodorini - 1 mazzetto di prezzemolo - 1 peperoncino - olio extravergine di oliva - sale

Pulisci i moscardini (o falli scongelare) e sciacquali bene. Lava il prezzemolo, asciugalo e tritane metà. Scalda 4 cucchiai d'olio in una larga padella antiaderente e soffriggi brevemente l'aglio spellato, il trito di prezzemolo e il peperoncino; unisci i moscardini, falli rosolare per qualche minuto, poi bagnali con il vino.
Unisci le olive e la polpa di pomodoro, sala e prosegui la cottura a fuoco moderato per 15 minuti. Nel frattempo, lava i pomodorini, tagliali a metà, falli saltare in un'altra padella con 2 cucchiai d'olio e salali.
Lessa le bavette in acqua bollente salata, scolale al dente e condiscile con il sugo di moscardini, i pomodorini preparati e il prezzemolo tritato rimasto.

Con pomodorini confit e briciole all'acciuga

Preparazione **30 minuti**
Cottura **2 ore**
Dosi per **4 persone**

1 kg di moscardini puliti - 800 g di pomodorini - 2 spicchi d'aglio - 2 coste di sedano - 1 ciuffo di erbe miste (timo, menta, maggiorana) - zucchero - 40 g di olive taggiasche - 1 cucchiaio di capperi dissalati - 2 filetti di acciuga sott'olio - 2 fette di pancarré - olio extravergine di oliva - sale

STEP BY STEP

1 **Taglia a metà i pomodorini**, svuotali dei semi e sistemali in un solo strato in una teglia unta d'olio. Unisci 1 spicchio d'aglio schiacciato, una spolverizzata di timo e maggiorana, una di zucchero e una presa di sale. Irrora con 2 cucchiai d'olio e informa a 90° per 1 ora e 30 minuti, girandoli solo a metà cottura. Trasferiscili su un vassoio foderato con carta da cucina e lasciali raffreddare.

2 **Fai soffriggere l'aglio** rimasto spellato con un filo d'olio in una padella antiaderente, poi eliminalo. Unisci i moscardini, salali e cuocili a fuoco basso per circa 25 minuti, unendo, quando necessario, un po' d'acqua calda. Alza la fiamma e fai dorare i moscardini, mescolando. Trita nel mixer il sedano con una manciata di foglie di menta.

3 **Scalda un filo d'olio** in un padellino, unisci le acciughe spezzettate e falle sciogliere, mescolando. Aggiungi il pancarré sbriciolato e senza crosta e fallo dorare. Spolverizza il fondo dei piatti singoli con il mix di sedano alla menta, sistemaci sopra i moscardini, i pomodorini confit, le olive, i capperi e qualche ciuffo di maggiorana. Completa con la mollica alle acciughe e servi.

LA TUA VERA ENERGIA.

con TrioMiG® 3 sali organici assimilabili

IL PRIMO CON 3 SALI DI MAGNESIO, + POTASSIO E CREATINA.

Ogni giorno integra la tua energia con **MG.K Vis**, l'originale idrosalino-energetico nato dalla ricerca **Pool Pharma**.
La sua formula innovativa contiene **TrioMig**®, 3 Sali di Magnesio organici e altamente assimilabili che aiutano a ridurre stanchezza e affaticamento, favorendo l'equilibrio elettrolitico.

Il **Potassio** contribuisce al buon funzionamento del sistema nervoso e alla fisiologica funzione muscolare, la **Creatina** è utilizzata dai muscoli per la produzione di energia.
MG.K Vis è disponibile nei gusti *arancia*, *lemonade*, *tè verde* e nella versione *Ze.ro zuccheri*.

www.mgkvis.it
www.poolpharma.it

Essere il tuo benessere.

IN FARMACIA

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

SPECIALE STIPSI?

Sveglia l'intestino combatti la stitichezza

Oggi in farmacia c'è ***Dimalosio Complex*** *il* ***regolatore*** *dell'intestino.*

Quando l'intestino si "addormenta" e perde la sua regolare puntualità è possibile andare incontro ad episodi di stitichezza che possono causare cattiva digestione, senso di gonfiore con tensione addominale e alitosi.

Secondo le recenti linee guida il problema può essere affrontato con una dieta ricca di fibre indispensabili per ritrovare e mantenere la corretta motilità intestinale.

Seguendo queste direttive è stato formulato **Dimalosio Complex**, un preparato a base di Psillio e Glucomannano, fibre naturali, arricchito con Lattulosio ed estratti vegetali, componenti attivi che agiscono in sinergia per "risvegliare" la corretta motilità intestinale senza irritare.

Dimalosio Complex sveglia l'intestino pigro, usato con regolarità svolge un'azione come regolatore intestinale, favorisce la crescita della flora batterica ed aiuta a combattere quel fastidioso gonfiore addominale facilitando una normale evacuazione.

Dimalosio Complex lo trovate in Farmacia, *disponibile in confezione da 20 bustine al gradevole gusto pesca.*

Da ALCKAMED In Farmacia

"La base è una pasta leggera, senza burro. Variando gli ingredienti e gli ortaggi della farcia preparo gallette sempre diverse. I miei amici ne vanno matti!"

"Il momento che preferisco è quando il cucchiaino rompe la crosticina croccante e sai già che affonderà nella golosità più assoluta: la crema catalana è tra i miei dessert preferiti".

"In pescheria ho trovato questi favolosi moscardini. Non ho saputo resistere: li ho fatti con pomodori, melanzane, olive e capperi e ho servito una caponata da applauso".

Prodotto e realizzato da
Stile Italia Edizioni srl

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Maragliano

PROGETTO GRAFICO
Silvano Vavassori e **Daniela Arsuffi**

REDAZIONE
Enza Dalessandri caporedattore
Barbara Galli caporedattore
Livia Fagetti caporedattore
Cristiana Cassé caposervizio
Alessandro Gnocchi caposervizio
Barbara Roncarolo caposervizio web
Monica Pilotto vicecaposervizio
Silvia Bombelli
Daniela Falsitta
Silvia Tatozzi

REDAZIONE GRAFICA
Silvano Vavassori caporedattore
Susanna Meregalli
Silvia Viganò
Patrizia Zanette

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi responsabile
Paolo Riosa ricerca fotografica

CON LA COLLABORAZIONE
della redazione web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Alessandra Avallone, Monica Cesari Sartoni, Mauro Cominelli, Daniela Malavasi, Paola Mancuso, Francesca Tagliabue

IN CUCINA
Francesca Bagnaschi

FOTO
Sonia Fedrizzi, Maurizio Lodi, Francesca Moscheni, Mauro Padula, Archivio Stile Italia Edizioni, Getty

STYLIST
Laura Cereda, Stefania Frediani

"Geniali questi pomodori con ripieno di verdurine, manzo, acciughe e olive. Sono sani, ghiotti e si presentano bene. Quando li servo faccio un figurone".

"Questi rotolini di pollo creano dipendenza. E noi ben contenti, perché i figli si trovano a mangiare verdura, senza nemmeno accorgersene".

31 modi PER DIRE POMODORI

Perini, costoluti, datterini, cuore di bue, ciliegia e ramati. A ogni varietà la sua ricetta: dal risotto all'insalata, dal sorbetto alle torte salate

Dolci crostate

Gusci di frolla in tante varianti, creme golose e un trionfo di frutta estiva. Il dessert è servito!

Il mare nel cartoccio

Pasta con gamberi, calamari e merluzzo; filetti di orata e, ancora, spada e ricciola. Nello scrigno trovi eleganti primi e secondi di pesce

... E TANTO ALTRO!

MONDADORI MEDIA S.P.A.
SEDE LEGALE
via Bianca di Savoia 12, Milano
REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE
20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421- Fax 02/75422683
Casella postale n. 1833, 20101 Milano.
Telegrammi e Telex: 320457 MONDMI I.
DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.
SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@mondadori.it; telefono: dall'Italia 02 75429001; dall'estero tel.: +39 041.509.90.49. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA – Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
Gentile abbonato, desideriamo informarti che dal giorno 1 gennaio 2020 Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. ha ceduto il proprio ramo d'azienda relativo all'area periodici alla società Mondadori Media S.p.A.. Per effetto di tale cessione, Mondadori Media S.p.A. è subentrata nei rapporti contrattuali relativi al tuo abbonamento precedentemente instaurati tra te ed Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. Di conseguenza, i dati personali raccolti da Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. nell'ambito dell'instaurazione o in esecuzione del rapporto contrattuale di abbonamento, sono stati comunicati a Mondadori Media S.p.A., che ne è divenuta titolare del trattamento ai sensi dell'articolo 4 n. 7 del Regolamento UE n. 679/2016 (General Data Protection Regulation – "GDPR"). Trattandosi di una cessione infra-gruppo i tuoi dati personali continueranno ad essere trattati secondo le politiche di gestione e trattamento di dati personali adottate dal Gruppo Mondadori e, in particolare, Mondadori Media S.p.A. tratterà i tuoi dati personali per le stesse finalità e con le stesse modalità per le quali sono stati ad oggi trattati da Arnoldo Mondadori Editore S.p.A., nel pieno rispetto dei principi in materia di protezione dei dati personali previsti dal GDPR e di qualsiasi altra normativa applicabile. Ti invitiamo, quindi, a prendere visione dell'informativa sul trattamento dei dati personali resa da Mondadori Media S.p.A. ai sensi dell'articolo 14 del GDPR visitando il sito internet www.abbonamenti.it/privacyex14mm
SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI a cura di Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl (tel. 045/8884400) email collez@mondadori.it, conto corrente n°77270387, inviare importo a PressDi Servizio Collezionisti specificando sul bollettino il proprio indirizzo e i numeri richiesti.
CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ Mediamond S.p.A. Palazzo Cellini – Milano Due 20090 Segrate, tel: 02 21025259 e-mail contatti@mediamond.it ; tariffa inserzioni a pagina colori: €21.000. Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017.
Stampa: Elcograf S.p.A., via Mondadori 15, Verona

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 2532-3539

Accertamento Diffusione Stampa Certificato n. 8637 del 25/05/2020

...oppure con riso, pasta, carne, uova,
verdura, salse, frutta e dolci.
Lo Zafferano 3 Cuochi è perfetto su ogni piatto.
Provalo con le tue ricette preferite
e per saperne di più vai su **WWW.3CUOCHI.IT**

4 BUSTINE
ZAFFERANO
marca
3 CUOCHI

ZAFFERANO 3 CUOCHI
CONDISCILO COME TI PARE

PENNE RIGATE N.73

SEMPRE AL DENTE IN 11'